

おやつ

豆腐のきな粉プリン

◆亜鉛などのミネラルが豊富な豆腐と、きな粉を使った簡単でヘルシーなプリン！



【料理のポイント】

豆腐は形がなくなるまでしっかり混ぜることで、なめらかな仕上がりに。
今回はきな粉を入れましたが、ココアや黒練りゴマに変更してもおいしいプリンに！

材料【1人分】

絹ごし豆腐・・・50g
豆乳・・・・・・・・50g(1/4カップ)
砂糖・・・・・・・・6g(小さじ2)
きな粉・・・・・・・・5g(小さじ2)
粉ゼラチン・・・・2g(小さじ2/3)
※お好みでトッピング
黒みつ、あんこ、ホイップクリームなど

【栄養価】1人分

エネルギー	102kcal
たんぱく質	8.04g
脂質	4.44g
炭水化物	9.5g
食物繊維	1.8g
亜鉛	0.61mg
食塩相当量	0.01g

作り方【調理時間10～15分】 ※冷やす時間を除く

- ① 粉ゼラチンに、水：大さじ1（材料外）を加えてふやかしておく。
- ② 絹ごし豆腐を泡立て器やヘラなどでペースト状になるまで良く混ぜる。
- ③ ②に豆乳、砂糖、きな粉を加えて混ぜる。 ※時間がある方は混ぜた後、茶こしなどでこすと豆腐感が無く、なめらかな食感に仕上がります。
- ④ ③を鍋に移し、弱火で温めてふつふつしてきたら火を止めて①のゼラチンを入れて混ぜる。
- ⑤ 粗熱を取り、器に入れてラップをし、冷蔵庫で1時間～2時間冷やす。
- ⑥ 固まったらお好みのトッピングをのせて完成★

今回は黒みつと、きな粉を振りかけて仕上げました☆彡

キーワード：亜鉛、ダイエット、簡単、おやつ

作成：(有)ベル企画ベル薬局 管理栄養士 岩崎