

卵・乳を使用しないプリン / やさしい口当たりです。フルーツをたっぷり乗せて♪



フルーツ豆乳プリン



【材料】 4個分

- 豆乳…400ml
- 粉寒天…1g
- 砂糖…大さじ1
- フルーツ缶づめ（お好みのもの）
…適量
- 季節のフルーツ（お好みのもの）
…適量

おやつ

【作り方】

- ① 鍋に豆乳と寒天、砂糖を入れてしっかりと溶かす。
- ② 弱火にかけてゆっくりとかき混ぜる。沸騰直前で火を止める。
- ③ 容器に入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫へ入れる。
- ④ 冷やし固まったら、お好みのフルーツを切り豆乳プリンに乗せる。

エネルギー51kcal、たんぱく質3.6g、脂質2.0g、カルシウム15mg、食物繊維0.3g、食塩0.1g



フルーツ豆乳フリン



- ★ 寒天を使用しているため食物繊維もとれてヘルシーなデザートです。
- ★ お鍋ひとつで作れるので、週末にお子さまと一緒に手作りおやつはいかがですか？

