

抹茶ミルクプリン



材料(1人分)54kcal,0.3単位

牛乳 50g
 抹茶 1g
 低カロリー甘味料 5g
 粉寒天 1g
 小豆(乾燥) 3g
 低カロリー甘味料 1.5g
 いちご 15g(1個)

つくりやすい量(4個分)

牛乳 200g
 抹茶 4g
 低カロリー甘味料 20g
 粉寒天 4g
 小豆(乾燥) 12g
 低カロリー甘味料 6g
 いちご 60g(4個)

つくり方

- 1.ボールに小豆と水を入れて一晩吸水させる。
- 2.鍋に水と1の小豆を入れて柔らかくなるまでゆで、低甘味料を加えてさらに煮詰める。
- 3.2と別の鍋で牛乳を沸騰させない程度に温め、低カロリー甘味料と抹茶・寒天を加えて十分に加熱する。
- 4.3を容器に流しいれ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし固める。
- 5.固まってから小豆、いちごを盛り付けて完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	54		2.7		2		6.6	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0.1	0.1	0	0.1	0	0	*	

* 計算せず