

マンゴープリン



嗜好食品



材料(1人分) 42kcal,0.4単位

牛乳 30g
鶏卵 12g
マンゴー果汁 2g
0カロリー甘味料 2g
ペパーミントの葉(飾り用) 適量

つくりやすい量(約5個分)

牛乳 150g
鶏卵 60g(Lサイズ1個)
マンゴー果汁 10g
0カロリー甘味料 10g
ペーパーミントの葉(飾り用) 適量

つくり方

1. ボールに鶏卵と0カロリー甘味料を入れよく混ぜ合わせる。
2. 牛乳をひと肌に温める。
3. 1に、マンゴー果汁を加えてよく混ぜ合わせる。
4. 3に2を少しずつ加えて、泡立てないように混ぜ合わせ、ザルで濾す。
5. 耐熱容器に注ぎ分ける。
6. 蒸し器で極弱火で15分蒸す。
7. 蒸し上がった粗熱を取り、冷蔵庫でよく冷やす。
8. お好みで上にペパーミントの葉を飾る。

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)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	*	0.3	0.1	0	0	*	

* 計算せず