

～ おいしく ・ かしく ・ 健康づくり ～

ほうれん草プリン



1人分の栄養価 エネルギー：56kcal たんぱく質：2.9g 脂質：1.2g 塩分：0.0g 野菜：25g

※野菜には海藻・きのこ類を含みます

・・・材料 [4人分]・・・

ほうれん草		100g
調整豆乳		120g
砂糖	大きじ3強	28g
水	大きじ2	30g
ゼラチン	小さじ2	6g
お湯	1/4カップ	50g

・・・作り方・・・・・・・・・・・・

- ①ほうれん草は軟らかくゆで、水気を絞る。
- ②鍋に砂糖と分量の水を入れて弱火にかけ、沸騰したら火をとめる。
- ③ミキサーにゆでたほうれん草と豆乳を入れてなめらかにする。
- ④ゼラチンは50度以上のお湯で戻す。
- ⑤ボウルに②・③・④を入れて混ぜる。
- ⑥型に流して、冷やし固める。

