

# 栄養士さんの元気レシピ

[おやつは1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

## 抹茶プリン

おやつ 34

| 材料       | 分量(6個分) |
|----------|---------|
| ゼラチン     | 10g     |
| 水        | 大さじ4    |
| 牛乳       | 480ml   |
| 抹茶       | 10g     |
| 砂糖       | 30g     |
| 練りあん     | 75g     |
| 湯        | 適宜      |
| 120mlカップ | 6個      |



### 《作り方》

- ① ゼラチンは分量の水に振り入れてふやかす。
- ② 鍋に、抹茶、砂糖を入れ、少しずつ牛乳を加えてよく混ぜ合わせ火にかける。  
沸騰直前で火を止める。
- ③ ②に①を加えて溶かし、しっかりと粗熱をとる。
- ④ 器に③を入れて冷やし固める。
- ⑤ 練りあんに湯を少々加えて混ぜ、あずきソースを作って冷ます。
- ⑥ ④に⑤をかける。

| 1人分栄養価 |        |
|--------|--------|
| エネルギー  | 98kcal |
| たんぱく質  | 5.4g   |
| 脂質     | 3.0g   |
| 炭水化物   | 11.7g  |
| カルシウム  | 107mg  |
| 鉄      | 0.7mg  |
| 食塩相当量  | 0.1g   |

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

食を愛そう、  
未来を愛そう、  
北九州と。



第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>

