

# 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>

