


# さといもプリン


卵アレルギー  
対応



1個あたりの栄養価

カロリー：81kcal 塩分：0.1g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

## One point

卵を使わずに作るため、通常のプリンよりも低カロリーです。卵アレルギーがある場合は、牛乳の代わりに豆乳を用いて下さい。また、お好みでカラメルソースをつけて頂いても美味しいです。

## 材料(プリン型4個分)

|        |       |          |        |
|--------|-------|----------|--------|
| さといも   | 1個    | バニラエッセンス | 1,2滴   |
| 牛乳     | 200ml | ゼラチン     | 2g     |
| グラニュー糖 | 15g   | 水        | 大さじ1/2 |

※野菜等の材料は1/5程度を子ども用とし、準備して下さい。

## つくり方

1. ゼラチンに水をかけ、ふやかしておく。さといもは水洗いし皮をむき、適当なサイズに切ったら、牛乳、グラニュー糖、さといもをミキサーにかけ、しっかり混ぜ合わせる。
2. 鍋に1)のミキサーで混ぜ合わせた材料を加え、混ぜながら弱火にかける。
3. ふちのほうが始まってきたら、混ぜながら5分程度さらに加熱する。火を止め、1)のゼラチンを少しずつ加え混ぜる。
4. 全体がよく混ざったら、プリン型に流し込み、粗熱を取る。粗熱をとったら冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。

