

簡単材料でたんぱく質補給♪

きな粉牛乳プリン

たんぱく質は筋肉や骨、臓器から髪の毛や爪にいたるまであらゆる体づくりに使われます。現代人はたんぱく質不足とされていますので、手軽に+1品でたんぱく質を補給しましょう！お子様のおやつにもバッチリきな粉を使ったレシピです♪



1人分栄養価

 エネルギー/213kcal

 たんぱく質/11.2g

 塩分相当量/0.2g



調理時間/10分

(冷却時間30分~1時間)

〈管理栄養士〉
つっちー



材料 (2人分)

- ・牛乳 300cc
- ・砂糖 大さじ2
- ・ゼラチン 5g
- ・きな粉 20g

- ・黒みつ (お好みで)

作り方



耐熱ボウルに牛乳半量と砂糖を入れ、レンジで600W2分温める。
※温まらない場合は30秒ずつ加熱



温めた牛乳を砂糖が溶けるまで泡立て器で混ぜ、
きな粉を加えてさらによく混ぜる。



ゼラチンを加えてしっかりと混ぜる。
※ゼラチンが溶けない場合は500W10秒ずつ加熱



残りの牛乳も全て加えて混ぜる。



器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めたら完成♪
※お好みで黒みつをかけてもgood!