



# おやこでかんたんクッキング ～はちみつレモンプリン～



前橋市健康増進課

## 【材料】4人分

粉ゼラチン	5 g
水	50 ml
無糖ヨーグルト	120 g
レモン汁	大さじ1・1/2
牛乳	160 ml
砂糖	大さじ1/2
はちみつ	40 g
みかん缶	50 g

## 管理栄養士からの ワンポイントアドバイス



- ゼラチンは、必ず水の中に振り入れてふやかす。
  - ゼラチン液はふっとうさせてしまうと、固まりにくくなります。火を止めてから材料を混ぜ合わせましょう。
- ※はちみつを含みますので、1歳未満の乳児は食べないようにしてください。

## 【作り方】

- ①ゼラチンは水でふやかしておく。
- ②ボウルにヨーグルト、レモン汁を入れよく混ぜ合わせておく。
- ③鍋に牛乳を入れて弱火にかけ、鍋のふちがフツフツするまで温める。
- ④③の鍋に砂糖、はちみつ、①のゼラチンを加えよく混ぜ溶かす。  
鍋底を氷水を張ったボウルの中で冷やし、粗熱が取れるまで混ぜる。
- ⑤④に②のヨーグルトを混ぜながら加え合わせ、器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥固まったら、上にみかん缶を飾る。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
93	3.6	2.4	14.9	82	0.1
kcal	g	g	g	mg	g