

# ほうじ茶ミルクプリン

牛乳やきな粉で不足しがちなカルシウムとたんぱく質を補いましょう♪

## 【材料 (2人分)】

- |           |            |
|-----------|------------|
| ・粉ゼラチン    | 5 g        |
| ・水        | 大さじ2       |
| ・牛乳       | 250ml      |
| ・ほうじ茶の葉   | 大さじ1 (15g) |
| ・きび砂糖     | 大さじ2       |
| ・メープルシロップ | 適量         |
| ・きな粉      | 適量         |



## 1人分の栄養価

エネルギー量 132kcal

食塩相当量 0.2g

## 【作り方】

- ① 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② お茶パックに入れたほうじ茶の葉と牛乳を鍋に入れ、ゆっくり温める。煮出したら火を止めて蓋をし、3分ほど蒸らす。
- ③ ②からお茶パックを取り出して絞り、沸騰直前まで温める。火を止め、きび砂糖と①のゼラチンを加え余熱で溶かす。
- ④ ③を器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、茶葉(分量外)とメープルシロップ、きな粉をトッピングする。

## 【食生活改善推進員より】

温めるときには沸騰させないよう気を付けましょう。

### － きな粉 －

きな粉は大豆を炒り砕いたものです。原料の大豆は「畑の肉」と言われるほどたんぱく質を多く含むほか、さまざまなビタミンやミネラルも含まれています。

きな粉は製造過程で加熱することからそのまま食べられます。ヨーグルトや牛乳に混ぜる、トーストにふりかけるなどして、手軽に栄養素を補いましょう。