濃厚さつまいもプリン

冷やし固めるプリンなので、手軽でお子様と一緒に作っても安心です。
砂糖の代わりに低カロリー甘味料を使用しました。商品によって、味やカロリーも様々な種類がありますので、お好みのものを見つけておくと、日ごろからおいしくカロリーダウンすることができます。

ひとり分あたりの
栄 養 価

82 kcal

塩分 0.0 g

たんぱく質 3.5g　脂質 1.5g　炭水化物 15.0g

●材料（6 人分）

・さつまいも（飾り用含）	1 本(200g)
・卵	1 個
・牛乳（低脂肪）	200mL
・低カロリー甘味料	20g
・ごま（黒）	3g
・ゼラチン	5g
・水	大さじ 2

●作り方

① ゼラチンは水でふやかしておきます。

② 飾り用にさつまいもを少し切り分け皮付きのまま 1 cmの角切りにし、残りのさつまいもは皮をむき 1 cmほどの厚さに切って水にさらします。

③ 水気をきってから耐熱ボウルに入れてラップをし電子レンジ（600W）で 6～7 分加熱し、皮をむいたさつまいもは裏ごしします。飾り用のさつまいもは、ボウルから取り出しておきます。

④ 別の耐熱ボウルに、牛乳と低カロリー甘味料と①を入れてラップをし電子レンジ（600W）で 2 分加熱し、混ぜ合わせます。

⑤ 裏ごしたさつまいもに卵を入れて混ぜます。そこに④を加えてよく混ぜ合わせます。

⑥ ⑤のあら熱がとれたら、盛りつける容器に流し入れ、冷蔵庫で 1～2 時間ほど冷やし固めます。

⑦ しっかりと固まったら飾り用のさつまいもをのせ、黒ごまをふりかけたら、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局