

1月の糖尿病教室で 提供したおやつです

黒糖焼プリン



90kcal

一人当たりの栄養価
(1コ 約70g)
エネルギー 90kcal
たんぱく質 4.6g
脂質 4.1g
炭水化物 8.3g

プリン型4個分

〈材料〉		1人分	4人分
メ カ ル ラ	黒糖	3g	12g
	水	3g	12g
	牛乳	40g	160g
	卵	25g	100g
	黒糖	4g	16g

〈作り方〉

- ① カaramel用の黒糖と水を鍋に入れ、中火にかけ、トロミがついたら、型へ流し入れる
- ② 鍋に牛乳を入れて中火にかけ、鍋ふちが、フツフツするまで温める
- ③ ボウルに卵と黒糖をいれて溶きほぐし、温めた牛乳を少量ずつ加え、目の細かいザルで漉したら、型に流す
- ④ 鉄板にキッチンペーパーを敷き、型をのせ、60℃くらいの湯を注ぎ160度に温めたオーブンで10分串を刺して何もついて来なければOK
(蒸し器の場合弱火で15分)
- ⑤ 粗熱が取れたら型からはずし、冷蔵庫で冷やす



【市販品プリン】	1コ 67g	1コ140g	1コ105g	ファミマ	ローソン	セブン
エネルギー	95kcal	187kcal	178kcal	170kcal	226kcal	134kcal
たんぱく質	1.1g	6.6g	3.7g	3.1g	7.8g	2.4g
脂質	4.6g	6.5g	11.1g	9.3g	11.4g	8.9g
炭水化物	12.3g	25.4g	15.0g	18.4g	23.0g	10.5g

プリンは卵・牛乳ともにアミノ酸スコア100の良質のたんぱく質が含まれるデザートです。市販品の1コの分量は違いますが、ほとんど卵が使用されていない物や糖質の多い物もあるので表示を確認して選びましょう