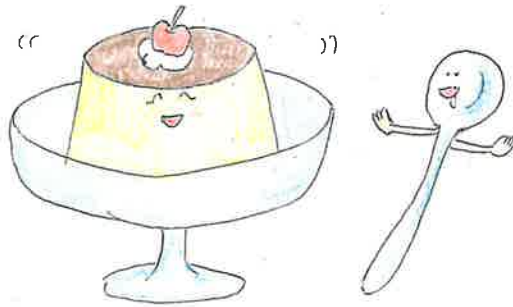


保育園給食  
おやつレシピ

## 豆乳プリン



ゆかせんせいのおススメ一言

ゼラチンで作るプリンは初めて  
食べましたがプルプルなめらか  
に出来ました。白砂糖でも  
おいしく作れます。



<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分) >

調整豆乳	500ml
黒砂糖	60g
ゼラチン	9g
水	90ml
きなこ	3g
黒砂糖	6g
水	6ml

<作り方>

1. ゼラチンは水でふやかしておく。
2. 豆乳半量に黒砂糖とゼラチンを入れて火にかけとく。
3. 火をきって残りの豆乳を入れて粗熱をとる。
4. 容器に入れて冷やし固める。
5. 黒砂糖と同量の水を合わせ火にかけ黒蜜を作る。  
④に⑤ときなこをかける。

<栄養価 (幼児1人あたり) >

エネルギー	カルシウム	食塩
110kcal	58mg	0.1g