

ヘルシー豆乳プリン



栄養成分(1個分) ※プリンアラモードの場合

カロリー	57kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	1.8g
炭水化物	8.1g
塩分	0.0g

【材料(ココット6個分)】

卵	2個
豆乳	200ml
はちみつ	大さじ2
バニラエッセンス	適量

【トッピング 2個分ずつ】

プロテインヨーグルト	5g	A
砂糖	1g	
さくらんぼ・キウイ 2個・1/4個		
砂糖	9g	B
水	5g	
プロテインヨーグルト	10g	C
砂糖	2g	
チョコペン/いちごジャム	適量	

【作り方】



① ボウルに卵を溶き、はちみつと豆乳を入れ、かき混ぜる。



② 出来上がった卵液を茶こしでこす。



③ こした卵液を器に入れる。



④ フライパンに器がつかう程度の水を入れ、沸騰したらプリン容器を入れて、弱火で10分加熱し、その後10分蒸らす。



⑤ 6個作り、出来上がったプリンに盛り付けしていく。



⑥ 《Aプリンアラモードの場合》キウイ、砂糖を混ぜておいたプロテインヨーグルト、さくらんぼを盛り付ける。



⑦ 《Bカラメルソースの場合》砂糖と水を600Wの電子レンジで2分加熱してカラメルソースを作り、プリンの上にかける。
※加熱が足りなければ10秒ずつ追加してください。



⑧ 《C似顔絵の場合》砂糖を混ぜておいたプロテインヨーグルトをプリンの上に塗り、チョコペンといちごジャムでデコレーションする。



豆乳を使っているのが牛乳と比べて糖質、脂質のどちらも少なく、1個57Kcalととてもヘルシーなプリンです。
また、はちみつは砂糖に比べてカロリーが低く、血糖の上昇が緩やかなので、血糖値が気になる方にもおすすめです。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

