



体にやさしいプリン

おとうふプリン

【材料】 3人前

絹ごし豆腐	200g
牛乳	200ml
さとう	15g
粉ゼラチン	5g
お湯	大さじ3
みりん	40g
水	小さじ1/2

このレシピのポイント

豆腐とみりんを使って作るヘルシーなプリンのレシピです。豆腐のやさしい甘みがあるので、みりんソースなしでも美味しいです。豆腐の水気をできるだけ切ること、網目の細かいざるで裏ごしすることがポイントです。みりんソースにはみりん風調味料ではなく本みりんを用いるようにしてください。

発酵食品である本みりんには老化防止や血圧上昇抑制といった体にうれしい効能がたくさんあります。また本みりんの甘みにより、さとうの摂取量を減らすこともできます。



調理時間 **40分** 食塩相当量 0.07g カロリー 135kcal

※冷やし固める時間を除く

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	7.0g	食物繊維	0.6g
脂質	4.5g	カルシウム	124mg
炭水化物	14.9g	カリウム	301mg

【作り方】

- ①絹ごし豆腐をキッチンペーパーで包んで皿に乗せ、その上から皿などの重しを乗せて、電子レンジで3分(600W)加熱し、豆腐の水気を切る。
- ②水気を切った絹ごし豆腐をざるで裏ごし、さとうと牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③②を鍋に入れて、時々かき混ぜながらふつふつするまで弱火で加熱する。
- ④お湯でふやかしたゼラチンを③に加えよく混ぜる。
- ⑤④を容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥小さめの鍋にみりんを入れて弱火で約10分粘り気が出るまで煮詰める。粘り気が出てきたら水を加え、全体をよくなじませて火を止め、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦固まったプリンに、みりんソースをかけたら完成！

サワラ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科