10月ver.

＼たんぱく質をとろう／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

フライパンで作る！かぼちゃきな粉プリン

材料【2人分】

かぼちゃ(皮なし)	…60g		B	砂糖	…大さじ1
卵	…1個			水	…小さじ1/2
A	調整豆乳	…150ml		お湯	…小さじ1/2
	きな粉	…大さじ2			
	砂糖	…大さじ2			





1人分185kcal／塩分0.2g

つくり方

①かぼちゃをラップで包み、500Wの電子レンジで4分程度軟らかくなるまで加熱し、
　熱いうちにフォークなどで滑らかになるまで潰す。
②ボウルに卵をよく溶き、Aを加えてよく混ぜる。
③②に①のかぼちゃを加えてよく混ぜ、濾しながら耐熱容器に入れ、アルミホイルでふんわり覆う。
④フライパンに③を並べ、容器の高さの1/3～1/2程度まで沸騰させたお湯(分量外)を注ぐ。
⑤蓋をして弱火で10～12分加熱し、火を止めたら8～10分程おき、余熱で火を通す。
⑥粗熱を取り、冷蔵庫で1～2時間冷やす。
⑦耐熱容器にBを入れ、5分程置きなじませ、ラップをせずに500Wの電子レンジで計1分程、
　焦げ色が付くまで加熱する。※焦げやすいため、数秒ずつ様子を見ながら加熱する
　電子レンジから取り出し、お湯をゆっくりと加えてなじむまで混ぜる。
⑧⑥を冷蔵庫から取り出し、⑦をかける。

卵、豆乳、きな粉を使うことで、このレシピ1人前でたんぱく質を8.3g摂取でき、
通常のプリンよりもたんぱく質を多く摂れます！(一般的なプリンのたんぱく質量：6.0g/個)
おやつや運動後の補食、朝食にも！

鶴見区医師会在宅部門