

ライフステージ別単品メニュー（デザート）[®]

豆乳プリン

材 料	1人分	4人分
調整豆乳	60cc	240cc
粉ゼラチン	1.4g	5.6g
水	7.5cc	30cc
黒蜜	7g	28g



作

り

方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかす。
- ② 豆乳を火にかけ、沸騰する前に①のゼラチンを加えよく溶かす。
- ③ 器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

***お好みでわさびじょうゆやきな粉などもおいしい！**

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
68kcal	3.3g	2.2g	179mg	36mg	1.1mg	0.2g	0.1g

洋風おこし

材 料	1人分(4個)	20個分
バター	2g	10g
マシュマロ	7g	35g
スキムミルク	小さじ1弱	大さじ1・1/2
コーンフレーク	10g	50g
炒り大豆	6g	30g



作

り

方

- ① フライパンにバターを入れ、少し溶けてきたらマシュマロを入れて弱火で溶かす。
- ② スキムミルク・コーンフレーク・炒り大豆を入れて全体を軽く混ぜ合わせる。
- ③ クッキングシートの上に適量ずつスプーンでとり、形を整える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
107kcal	3.7g	2.9g	157mg	35mg	0.7mg	1.3g	0.3g