

豆乳甘酒プリン

～ゆずソース～

管理栄養士
考案

サンファイバーとクッキンサプリFeを活用した、食物せんい&鉄分たっぷりのデザートレシピです。
砂糖の代わりに甘酒を使い、やさしい味わいに仕上げました。
ゆずはちみつソースでさわやかさをプラス。お正月のデザートにお試しください^^



材料（2～3人分）

- ・豆乳（成分無調整） 150ml
- ・甘酒（市販の麴甘酒、食塩・砂糖無添加） 100ml
- ・粉寒天 1g
- ・サンファイバー 2本（12g）
- ・クッキンサプリFe 2本（6.8g）

ゆずはちみつソース

- ・ゆず 1/2個
- ・はちみつ 30g

※ゆずはちみつソースは、1歳未満のお子様へは
与えないでください。



ヴィーガンの方向けには、
はちみつをメープルシロップやアガベ
シロップに置き換えてもOK。

作り方

- ①鍋に甘酒、粉寒天、サンファイバー、クッキンサプリFeを入れて混ぜながら中火にかけ、沸騰したら弱火にして2分ほどしたら火を止める。
- ②豆乳を①に入れて混ぜ、型にいれる。粗熱が取れたらラップ等でフタをし冷蔵庫で冷やす。
- ③ゆずはちみつソースをつくる。ゆずは横半分に切り、皮を白いワタが入らないように剥き細かく刻む。
- ④③を楊枝などで種を取り除き、果汁を絞る。
- ⑤高さのある耐熱容器にゆずの皮、果汁、はちみつを入れ、電子レンジ（600w）で10秒ずつ加熱しては都度混ぜる、を吹きこぼれに注意しながら2～3回繰り返す。出来上がった粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。
- ⑥②をお皿に盛り付け、⑤をかける。

栄養成分

※1人分あたり

エネルギー	149 kcal
たんぱく質	3.7 g
脂質	1.6 g
炭水化物	34.0 g
一糖質	28.0 g
一食物繊維	6.0 g
食塩相当量	0.1 g
鉄	7.8 mg

