



手軽×ヘルシー

飲むヨーグルトのプリン いちごソースがけ

火を使わずに手軽に作れるデザートをご紹介します♪



カップ3つ分

材 料

《ヨーグルトプリン》			《イチゴソース》		
飲むヨーグルト	1・1/2カップ	300cc	イチゴ	1/2パック	125g
ゼラチン		5g	砂糖	大さじ1	9g
水	大さじ3	45g	レモン汁	大さじ1	15g
ミント	飾り用お好みで				

作り方

【ヨーグルトプリン】

- 1.☑でふやかしたゼラチンを電子レンジ600Wで20秒加熱してとかし、分量の飲むヨーグルトから大さじ2杯分を加えて馴染ませる。
- 2.☑りの飲むヨーグルトに加えて良く混ぜる。(冷たいところに一気に混ぜるとダメになりやすいので、少しずつよく混ぜながら加えてください。)
- 3.☑に入れたら冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。

【イチゴソース】

- 4.☑チゴのへたは切り落とし、1/4にカットする。
- 5.☑熱容器にイチゴ、砂糖、レモン汁を加えて混ぜる。
- 6.☑ップはせずに電子レンジ600Wで2分加熱し、混ぜる。
- 7.☑び電子レンジ600Wで2分加熱し、果肉がお好みの大きさになるまでフォークで潰しながら混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

【盛り付け】

- 8.☑チゴソースが冷えてヨーグルトプリンが固まったら、上からソースをかけミントをトッピング(お好みで)して完成。

栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
296kcal	24.7g	1.7g	59.3g	370mg	0.4 g

レシピポイント

簡単調理

プリンは飲むヨーグルトとゼラチンだけで材料が少なく、また、プリンもソースも火を使わず電子レンジ調理で完成します。とっても簡単に作れますので、是非お試しください。

美味しく乳酸菌摂取

ヨーグルトに多く含まれる乳酸菌とは、オリゴ糖や炭水化物を分解し、乳酸と呼ばれる成分をつくる細菌の総称です。ビフィズス菌やLG21乳酸菌、フェカリス菌、ガセリ菌SP株など、多くの種類があり、人によって持っている乳酸菌の数や種類に違いがあると言われています。自然界や人間の腸内にも存在する菌で、私たちの身体にとって良い働きをすることから善玉菌と呼ばれることもあります。

管理栄養士からの一口メモ

今回は城西大学の実習生とレシピを作成しました。お砂糖を極力抑え、飲むヨーグルトの酸味と甘味、イチゴの素材を生かしたさっぱりとしたレシピで、1カップ100kcal以下と低カロリーに仕上げました。1月～3月が旬のイチゴを使った甘酸っぱいソースと、ヨーグルトプリンがよくあいます。