

# 豆乳プリン~いちごソースかけ~ ローズヒップティー

ビタミンCが豊富  
利尿促進・むくみ解消

## 豆乳プリンの作り方

### 【材料1個分】

調整豆乳	75 g	☆いちご	30 g
ゼラチン	2 g	☆砂糖	20 g
		☆水	10 g

### 【作り方】

- ①豆乳にお湯で溶かしたゼラチンを加えてよく混ぜ合わせる
- ②カップに流し、冷蔵庫で冷やす
- ③刻んだイチゴに砂糖と水を加え、火にかけて水分を飛ばす
- ④②に④をかける



今日のおやつは

138kcal (1人分あたり)

いちごに多く含まれるビタミンCには、鉄の吸収を高める働きがあり、鉄の多い豆乳と一緒に食べるとより効果的です。