

豆乳プリン~ブルーベリーソースかけ~ カモミールティー

豆乳プリンの作り方

【材料4個分】

調整豆乳	300g(カップ1+1/2杯)
ゼラチン	8g
☆ブルーベリー	120g
☆砂糖	80g(大さじ9杯)
☆水	40g(カップ1/5杯)

【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ブルーベリーに砂糖と水を加え、火にかけて水分を飛ばす
- ④②に③をかける



138kcal (1個分)

Point

- ブルーベリーには抗酸化作用のあるアントシアニンやビタミンA・Eが豊富に含まれており、
- 乳腺炎予防に効果的です。
- また牛乳のかわりに豆乳を使用し、動物性脂肪を控えることでも乳腺炎予防への工夫をしています。