

# 黒ゴマプリン カモミールティー

リラックス効果  
むくみ解消

## 黒ゴマプリンの作り方

【材料3個分】 3人分

・豆腐	150g	・無調整豆乳	100cc
・黒練りゴマ	10g	・砂糖	30g
・粉ゼラチン	5g	・お湯	50cc
・黒蜜	30g	・きな粉	20g
・ゆであずき	50g		

### 【作り方】

- ①ミキサーに豆腐、無調整豆乳、黒練りゴマ、砂糖を入れかける
- ②①に水でふやかしたゼラチンをとかし入れ、混ぜ合わせる
- ③カップに分け冷蔵庫で1時間冷やし固める
- ④黒蜜・きな粉・ゆであずきをのせる

黒ゴマにはカルシウムや鉄が豊富にふくまれ骨粗鬆症予防に効果があります。

さらに、骨の吸収を高めるビタミンB1が多く含まれています。

また、セサミンは抗酸化作用があり美容にも効果が期待されています。



今日のおやつは

171 kcal (1人分あたり)