

今日のおやつ

マシュマロ豆乳プリン ローズヒップティー

● ● ● マシュマロプリン ● ● ●

【材料分】2人分

・無調整豆乳	180ml	★	・イチゴジャム	30g
・マシュマロ	55g		・レモン汁	3g

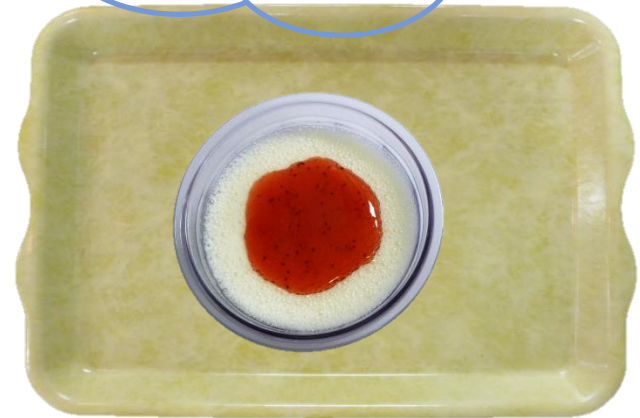
【作り方】

- ① 無調整豆乳を鍋に入れ、鍋のふちが泡立ってきたら弱火にしてマシュマロを加えて良くかき混ぜながら溶かす。
- ② ①を型に流し込み、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ ★の材料を混ぜ、固まった②の上にかける

※電子レンジの場合は、豆乳とマシュマロを大きめの耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、600wで1分～1分半程度加熱し良くかき混ぜた後、器に入れて冷やす。
(大きいマグカップのまま加熱して冷却してもOK!)

今日の飲み物

ビタミンCが豊富
利尿促進・むくみ解消



155kcal (1人分あたり)

Point

乳腺炎予防のために、牛乳の代わりに豆乳を使用し動物性脂肪を抑えています。

豆乳を牛乳やコーヒーにしたり、きなこやココア、抹茶を混ぜることで好みにアレンジできます。また、フレーバー付きのマシュマロや、ジャムの味を変えることで、色々な味のプリンを手軽に作ることができます☆

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。