



☀️ お食事の紹介 ☀️

ゆうきの里では、季節に応じた旬の食材を使用し、皆様に喜んでいただけるよう行事食の提供にも努めています。今月は、実際に利用者様にお召し上がりいただいているおやつの中から【きなこプリン】をご紹介します。



♪ mame 知識 ♪

きな粉は丸大豆を炒って粉末にしたものです。製造工程で外皮を取るため、大豆よりもたんぱく質と脂質は多く含まれますが、糖質と食物繊維は少なめです。煮豆や炒り大豆より消化の良い栄養食品です。

～きなこプリン～ 材料 (4人分) ※作りやすい分量で記載しています

牛乳	120g	}	ゼラチン	小さじ1
生クリーム	60g		水	小さじ2
砂糖	大さじ1と1/2			
きな粉	大さじ1と1/2			
《ソース》				
きな粉	小さじ1と1/2		オリゴ糖	20g

【作り方】

1. ソースの材料を合わせ、ゼラチンは分量の水でふやかす。
2. 鍋にきな粉と砂糖を入れて混ぜる。
3. ②に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。
4. ③に①のふやかしたゼラチンを入れて溶かす。
5. ④の粗熱がとれたら生クリームを入れ混ぜる。
6. ⑤を器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
7. 固まったら①のソースをかけて出来上がり。

