菓子
82kcal

思いやりレシピ Vol.4-006
横浜第一病院　栄養部

豆乳プリン

ポイント

- 牛乳ではなく豆乳を使用するため、リンを抑えることができます。
- 電子レンジで温めるだけなので簡単に作れます。
- お好みでメープルシロップやはちみつをかけても美味しくいただけます。

材料（ココット直径 7 cm：1 個分）

	卵（M サイズ）	1/2 個（25 g）
A	調整豆乳	50 ml
	※大豆固形分が高いほうが固まりやすいです。	
A	砂糖	3 g（小さじ 1）
A	バニラエッセンス	3 滴

栄養価

エネルギー	82 kcal	たんぱく質	4.7 g
カリウム	118 mg	食塩相当量	0.2 g
リン	67 mg	水分	63 g

作り方

①ボウルに卵を割り、卵黄と卵白をよく混ぜる。
②①に A を加え、泡が立たないようによく混ぜ合わせる。
　※ザルで漉すと、よりなめらかに仕上がります。
③②をココットに静かに流し入れ、ラップをせずに電子レンジで 500 W で 2 分加熱する。さらに、10 秒ずつ加熱し、沸騰し始めたらすぐに取り出す。
　※加熱しすぎると電子レンジの中で飛び散ります。
④取り出したココットにラップをして、タオルなどの上に乗せてココット全体を包み、15分放置する。
⑤冷蔵庫で冷やす。

※このレシピは 1800kcal、たんぱく質 60g の指示栄養量を想定して作成しています。
※栄養価は日本食品成分表 2015 年版（七訂）を基に計算しています。
※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。