

<柿プリン>

～材料～ (カップ1個分)

- ・柿…100g
- ・牛乳…50g

～作り方～

1. 柿は皮を剥いて、適当な大きさに切る。
2. ミキサーに1.と牛乳を加え、滑らかに攪拌する。
3. 好きな型に2.を入れて冷蔵庫で冷やし固める。
(ペクチンと糖の化学反応で固まる)



～栄養価計算～

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩相 当量 (g)	VA (μ g)	VE (mg)	VC (mg)	飽和 (g)	不飽和 (g)	脂肪酸 (g)
合計	97	2.2	2.0	19.3	2.8	0.1	19	0.3	56	1.18	0.53	1.71

～作用～

柿→**カリウム**がナトリウム排泄、血圧低下し血管への負担を減らす。
ビタミンCと**ビタミンA**が豊富 (抗酸化作用により血管を丈夫に)



お好みで
ホイップをそえても
美味しい!