

おすすめ ヘルシーレシピ H29.3月

レンジで簡単！いちごプリン

★材料★（2人分）

【いちごソース】

いちご……2粒（20g）

砂糖…大1/2杯（5g）

【プリン液】

たまご……1個

砂糖…大1/2杯（5g）

牛乳…1/2カップ（100ml）



★作り方★

①いちごソース：深めの耐熱皿にへたをとったいちごを入れフォークの背でつぶします。そこに砂糖を入れてまぜ電子レンジ(500W)で2分30秒分加熱します。

②プリン液：ボウルにたまごと砂糖を入れ泡立て器でほぐします。そこに牛乳を入れて軽くまぜたらこし器(ザルでも可)でこします。

取り出す時熱いので
気をつけること！！

③②をカップ(※電子レンジで使えるもの)に2等分して入れます。

④③を電子レンジに入れ150W(弱加熱)で7分加熱します。プリンに竹串をさしてプリン液がでてこなければOKです。固まっていなければ30秒ずつ追加で加熱をしてください。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、ソースをかけてできあがりです。

★栄養価★(一人あたり)

エネルギー94kcal タンパク質4.9g 脂質4.5g 炭水化物8.4g

★いちごの栄養★

いちごはビタミンCと食物繊維を多く含み、栄養価は1単位量でビタミンCはみかんの約3倍(149mg)、食物繊維はバナナの3倍以上あります(3.4g)。ビタミンCは血管や皮膚を丈夫にしたり、鉄の吸収を助ける作用があります。いちごに含まれるペクチンという食物繊維には整腸作用、コレステロール排出作用があります。ただし糖分も含むため、1単位量(240g)を守って食べましょう。

1単位量 みかん2個(170g) バナナ1本(95g)

西知多総合病院 糖尿病教室