



柿フリン♪



★材料★（2人分）

熟した柿……………1個（250g）
牛乳（成分無調整）…50ml

★作り方★

- ①熟した柿の皮と種を取り除いて、ミキサーでピューレ状にする。
- ②そこに牛乳を入れて攪拌する。
- ③容器に入れて1時間程度冷蔵庫で冷やし固める。



★栄養価★（一人あたり）

エネルギー	92kcal
タンパク質	1.3g
脂質	1.2g
炭水化物	21.1g
塩分相当量	0g
食物繊維量	2.0g



★柿の栄養★

柿にはビタミンCやβカロテンが含まれており、抗酸化作用があるため、お肌にいいと言われています。また、水溶性食物繊維のペクチンが含まれており、コレステロールの吸収を抑制してくれる働きもあります。

しかし！！

糖分もたくさん含まれており、食べ過ぎてしまうと高血糖に！！
1日半分（約130g）程度までにしましょう。

