



いちごミルクプリン

T-H25_①レシピ

【使用商品】

マービー甘味料(粉末)

イナアガーL



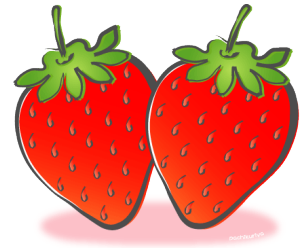
■材料と分量 (1人前)

低脂肪牛乳	...	50g
いちご	...	25g
マービー甘味料(粉末)	...	8g
イナアガーL	...	1g

マービーのカロリーは砂糖の約半分。すっきりした自然な甘さの甘味料です。砂糖の代わりにお使いください。

■作り方

- ① マービー甘味料(粉末)とイナアガーLを混ぜ合わせます。
- ② 鍋に牛乳と①を入れ、ダマにならないよう、よく混ぜてから火にかけます。
- ③ よくかき混ぜながら火にかけ、沸騰したら火を止めます。
- ④ 粗熱が取れた③を耐熱のカップに入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑤ 飾り用のいちごは、食べやすくカットして盛り付けます。



【まめ知識】

イナアガーはスギノリやツノマタといった海藻から作られています。

無色透明・無味無臭なので素材の色や風味を邪魔しません。

ゼラチンのようにやわらかくなめらかで、つるん・プルンとした食感があり、寒天のように常温で固まるという特徴があります。

ダマになると加熱しても溶けにくいので、あらかじめ砂糖と混ぜておくか、よく混ぜながら徐々に液体を加えて溶かしましょう。

■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
51kcal	2.1g	0.5g	13.0g	-	0.4g	138mg	69mg	53mg	-	-	0.1g