

3色プリン ~ソフトリッチFe&Znを使ったレシピ~



■材料【1人分】

熱湯	30g	熱湯	20g
ソフトリッチFe&Zn 抹茶味	10g(1/10袋)	トマトジュース	10g
熱湯	30g	ソフトリッチFe&Zn プレーン	10g(1/10袋)
ソフトリッチFe&Zn プレーン	10g(1/10袋)		

■作り方

- ① 沸騰直後のお湯にソフトリッチFe&Zn 抹茶味を入れ、1分ほどかき混ぜてよく溶かし、器に流して冷やし固める。
- ② ①が固まったら、沸騰直後のお湯にソフトリッチFe&Zn プレーンを入れ、1分ほどかき混ぜてよく溶かし、粗熱を取り、①へ流して冷やし固める。
- ③ ②が固まったら、沸騰直後のお湯に温めたトマトジュースとソフトリッチFe&Zn プレーンを入れ、1分ほどかき混ぜてよく溶かし、粗熱を取り、②へ流して冷やし固める。

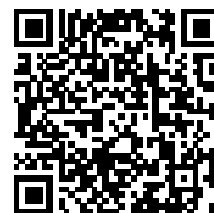
！注意事項！

- 召し上がる方の咀嚼や嚥下状態に合わせてご提供ください。
- やけどにご注意ください。

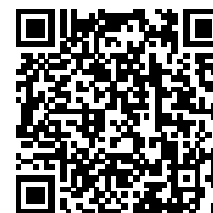
■使用製品



ソフトリッチFe&Zn 抹茶味
(栄養機能食品 鉄・亜鉛)



ソフトリッチFe&Zn プレーン
(栄養機能食品 鉄・亜鉛)



栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
137	6.1	4.5	18.1
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
95	193	138	0.2

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算