

キャラメルプリン ～栄養補助レシピ～



■材料(1人分)

ソフトエット プレーン	20g(1/5袋)	お湯	10g
熱湯	60g	バニラエッセンス	少々
<キャラメルソース>			
砂糖	5g		
水	5g		

■作り方

- ① 沸騰直後のお湯にソフトエット プレーンを入れ、1分ほどかき混ぜてよく溶かす。
器に流して冷やし固める。
- ② 小鍋に砂糖を入れ、水を加えて全体を湿らせた後、中火にかける。ふつふつと泡立ち、濃い茶色になるまで鍋をゆすりながら煮詰める。火を止めてすぐにお湯を加え、鍋をゆすりながら混ぜる。最後にバニラエッセンスを加える。
- ③ ①が固まったら、②をかける。

♪ワンポイントアドバイス

バニラエッセンスを加えた手作りのキャラメルソースをかけることで、より本格的な味のプリンが楽しめます。

■ご注意

作り方②でキャラメルソースを作る時にお湯を加える際は、飛び跳ねますのでやけど等にご注意ください。

■使用商品



ソフトエット プレーン

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)
104	4.0	2.7	17.0
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
53	95	64	0.1

日本食品標準成分表2010で計算