

やわらか抹茶プリン ~エネルギー補給レシピ~



■材料(1人分)

水	40g	スルーパートナー	
抹茶	0.5g		0.5g(全体量の約0.7%)
マクトンゼロパウダー	12.7g(1包)	生クリーム	15g
砂糖	5g		

■作り方

- ① 鍋に水、抹茶を入れてよく溶かし、マクトンゼロパウダー、砂糖、スルーパートナー、生クリームを加えてよく混ぜる。
- ② ①を火にかけ、泡立て器でかき混ぜながら80℃以上に加熱する。
- ③ ②を器に流し入れ、冷やし固める。

！ご注意！

出来上がりのゼリーのカタさは、使用する食材やペーストの濃度、喫食時のゼリーの温度などによっても異なります。召し上がる方の状態に合わせて、スルーパートナーの使用量を調整してお使いください。

♪ワンポイントアドバイス

電子レンジでも作れます。(熱いのでやけどなどにご注意ください)

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)
187	0.5	16.8	8.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
12	27	10	0

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



マクトンゼロパウダー



スルーパートナー