



食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

濃厚さつま芋プリン



材料（4人分）

卵	・・・60g（1個）
牛乳	・・・160ml
砂糖	・・・30g
さつま芋	・・・120g

さつま芋、チャービル ……適量
（飾り用）

管理栄養士のオススメPoint

Point

- ・口当たりがなめらかで栄養価も高いので、食の細かい高齢者のおやつにもおすすめします
- ・さつま芋をかぼちゃに変えてもおいしい！

作り方

- ①. さつま芋の皮をむき、厚さ1cmほどの輪切りにして、水にさらす
- ②. 蒸し器か電子レンジでさつま芋に竹串がすっと通るまで加熱する
- ③. ミキサーに②のさつま芋と50ccほどの牛乳を加え、なめらかなペーストにする
- ④. 卵に砂糖を加え、泡立て器でよくかき混ぜ、砂糖を溶かす
- ⑤. 残りの牛乳を人肌に温め、③とともに④に混ぜる ※泡立てないように注意
- ⑥. 耐熱用カップに⑤を注ぎ、蒸し器で10分ほど蒸す
※竹串を刺してプリン液がついてこなければ完成！飾り用の蒸したさつま芋とチャービルを飾る

食形態の展開

- 軟菜食** : そのまま召し上がっていただけます
移行食 : 飾り用のミントとさつま芋を除けば、そのまま召し上がっていただけます
嚥下食Ⅲ : 飾り用のミントとさつま芋を除けば、そのまま召し上がっていただけます

エネルギー量

127

kcal

食塩相当量:0.1g