

献立名 信玄豆乳プリン

保育所(園)名 二川保育園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
粉ゼラチン	1.3	13	① 粉ゼラチンを水でふやかす。 ② ふやかしたゼラチンを弱火にかけて溶かす。 ③ ゼラチンが溶けたら砂糖を入れる。 ④ 砂糖が混ざったら、火を止めて冷たい豆乳を入れてよく混ぜる。 ⑤ ④にきな粉を加え、よく混ぜる。 ⑥ 粗熱が取れたら容器に入れて冷やす。 ⑦ 別の鍋に黒糖と水を入れ混ぜながら中火にかける。 ⑧ 黒糖が溶けたら弱火にし、とろみがつくまで煮詰め粗熱を取る。 ⑨ ⑥のプリンが固まったら⑧の黒蜜を掛けて完成。
水	21	210	
上白糖	5	50	
調整豆乳	44	440	
きな粉	3.6	36	
黒糖	10	50	
水	10	50	

I値 - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g	食物繊維 g
119	4.8	4.5	57	0.92	0.1	0.9

アピールポイント 山梨県の信玄プリンを参考につくりました。乳製品アレルギーのある園児も食べられるように豆乳で作りました。子どもの成長には欠かせない、たんぱく質、カルシウムも豊富に含まれています。作り方も簡単で濃厚で滑らかで食べやすく大人気のおやつです。