

マンゴープリン



エネルギー	161kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	9.5g
塩分	0.2g

暑い夏にぴったりのマンゴープリンです。
見た目もきれいで、パッと目を引く一品
となっております。

瑠璃光苑 栄養士

〈材料〉 1人分量

マンゴー缶	10g
マンゴージュース	25g
上白糖	3g
牛乳	20g
生クリーム	10g
ゼラチン	1.5g

〈作り方〉

- ①マンゴー缶、マンゴー
ジュースをミキサーにかけ
る。
- ②ゼラチンを分量外の水でふ
やかしておく。
- ③①と牛乳・上白糖を鍋に入
れ火にかける。
- ④沸騰直前で生クリームとゼ
ラチンを入れ、よくかき混
ぜる。
- ⑤器に流し入れ、冷やして出
来上がり。