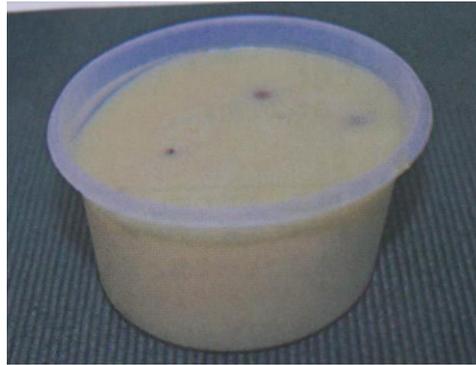


# 白花豆プリン



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* 白花豆&いんげん豆ペースト	20		①分量の水・味付け黒豆を入れ煮る。
* 牛乳	15		②①が煮えたら、牛乳を入れる。後からプリンの素を入れ
* 味付け乾燥黒豆	5		よく混ぜる。85℃まで加熱したら火を止める。
* プリンの素	6		③②の粗熱をとったらカップに入れ冷ます。
水	15		
* プリンの素についているカップ使用			

\* は給食会取扱商品です。

## 栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
249	2.4	1.0	0.1	29	14	0.5	0.3	7	0.05	0.82	1	2.0