

かぼちゃプリン



材 料 名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 牛乳	25		①牛乳と水を混ぜ加熱する。
* かぼちゃペースト	20	解凍	②①にプリンの素・かぼちゃペーストを入れ、固まりが
* プリンの素	6		できないようによくかき混ぜる。
水	15		③②粗熱を取って、カップに入れ冷蔵庫で冷ます。
* 冷凍ホイップ アンドホイップ	10		④③が固まったら、ホイップクリームで飾る。
* プリンの素についている60cc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
94	1.6	3.9	0.1	40	8	0.1	0.2	79	0.02	0.84	7	0.9