

# Soy milk Custard Pudding

Fellow Food Health Care

## 糖質が気になる方へ！低糖質レシピ 豆乳カスタードプリン

やさしい卵の風味！みんな大好きなカスタードプリン！

作成時間.....2時間30分  
 カロリー.....548kcal  
 塩分.....7.9g  
 糖質.....0.6g

### ■材料 1人前

無調製豆乳.....250cc  
 卵.....2個  
 ラカントS液体.....40g  
 バニラビーンズ.....少々

### ■シェフからのワンポイントアドバイス

卵は約70℃で凝固するので、とろ火でじっくり火を通すことでなめらかなプリンができます。

株式会社フェロー 牧野圭祐



甘くて美味しい！  
 低糖でも  
 普通のプリン  
 みたいで良い！

豊橋ハートセンター 循環器内科  
 鯨 和人 先生

### ■作り方

- 1 ボウルに全ての材料を入れ、ラカントSが溶けるまで混ぜ、茶こし等で濾す。
- 2 耐熱用のココットにバターを塗り、ココットにプリン液を流し入れ、アルミホイルで蓋をする。
- 3 フライパンで水を沸かし“2”を入れて蓋をする。
- 4 弱火で10分。火を消してそのまま10分置く。
- 5 余熱が取れたら冷蔵庫に入れて2時間冷やす。

### ■管理栄養士のワンポイント栄養学

大豆は畑の肉といわれ、栄養価が高いのですが、消化が良い食べ物ではありません。しかし、豆乳にすることで栄養分が約90%以上、消化吸収できるようになります。豆乳には、ビタミンB1・ビタミンB6・ビタミンE大豆イソフラボンが豊富に含まれています。特に注目したいのは大豆イソフラボン。これは女性ホルモンのエストロゲンに似たような働きをしてくれるので、お肌をみずみずしく保ち、ハリをアップさせるなど、コラーゲンの生成を促すので、美肌に効果的です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



鈴木孝彦院長 オススメ！

・SARAYA ラカントS

豊橋・名古屋・岐阜  
 各ハートセンター  
 喫茶・売店にて発売中

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部  
 こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

カロリー・糖質ゼロの自然派甘味料  
 砂糖と同じ甘さでそのまま使えて便利です！

2018  
 Mars