

# Smooth Pudding

Fellow Food Health Care

June  
2016

# 低糖質！

6月号

# なめらかプリン

No.1

口当たりが良い、低糖のプリンです。

作成時間.....2時間  
(冷やし時間含む)

■ 3人前  
カロリー.....688.3kcal  
塩分.....0.2g  
糖質.....10.3g

■ 材料 3人前  
生クリーム(動物性).....100cc  
卵黄.....2個  
牛乳.....150cc  
ラカント.....大さじ2  
バニラエッセンス.....少々

## ■ 作り方

- 1 ボールに卵黄・ラカント・バニラエッセンスを入れて、泡立てないように混ぜておく
- 2 鍋で牛乳と生クリームを約50度に温める
- 3 “2”を“1”のボールに混ぜながら少しずつ加える
- 4 生地を目の細かいこし器(茶こし等)でこし、耐熱容器3つに流し入れる
- 5 一つずつアルミホイルで蓋をする
- 6 フライパンに水を2~3cm入れ、沸騰させる
- 7 容器を入れて蓋をし、弱火で10分火を止めて15分余熱で蒸す
- 8 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす

## ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

たんぱく質を構成するのは20種類のアミノ酸。その中で、私たちの身体にとって必要不可欠で食事から摂らなければならない種類のアミノ酸のことを「必須アミノ酸」と言います。卵にはこの必須アミノ酸がバランス良く含まれており、私たちの免疫力をアップしてくれます。免疫力は、体に入ったウイルスなどを撃退する力。これが低下すると風邪を引きやすくなったり体力が落ちたりしてしまいます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

## ■ シェフからのワンポイントアドバイス

卵黄にラカントを入れて混ぜる際、泡立ててしまうと蒸し上がりに気泡が入ってしまい食感や見た目が悪くなるので、ゴムベラなどで優しく混ぜ合わせましょう。蒸し上がりの確認ですが、指を少し濡らし、真ん中を押して弾力があれば火が通っているでしょう。バニラエッセンスをバニラビーンズに変えたり、生クリームの比率を上げるとより濃厚でリッチなプリンができます。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐



美味です。  
これはうまい！  
なめらかで甘み  
も丁度良い。

豊橋ハートセンター 循環器内科部長  
寺島 充康 先生

作成:株式会社フェロー  
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>