



第4弾

血糖値の上がりにくいおやつ！



★糖質オフ♪簡単プリン★



【材料3人分】

牛乳	250cc
卵	2個
ラカント	大さじ4
粉ゼラチン	1袋(5g)
熱湯	50cc

【作り方】

- ① 鍋に牛乳、卵、ラカントを入れ混ぜ合わせる。
- ② 混ぜながら弱火で温め、なめらかになったら火を止める。※ラカントの粒がなくなればOK
- ③ ゼラチンを熱湯で溶かし②へ入れる。
- ④ 容器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固めれば完成！

※こし器でこすと舌触りがなめらかになります。



今回は味噌こし器を使用しました



①牛乳、卵、ラカント
を入れ混ぜる



③ゼラチンを溶かす



④容器に入れて冷やし固める

1人分栄養量

114Kcal たんぱく質 6.8g 炭水化物 4.0g