

豆乳プリン

冷やして固めるだけ!ヘルシーでさっぱりとしており、食後のデザートにぴったりです。

エネルギー **66kcal**

食塩相当量 **0.1g**



作り方

- 1 ゼラチンを水でふやかします。
 - 2 鍋に豆乳・砂糖・1を入れ、泡だて器で混ぜながら弱火にかけます。(沸騰させないように気をつけて)
 - 3 ゼラチンが溶けたら容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めます。
 - 4 水ようかんを型で抜き、豆乳プリンの上に乗せて飾れば完成です。
- *お好みで黒蜜やきな粉をかけてお召し上がり下さい!

豆乳の1日の推奨量は、コップ1杯程度(200ml)です。過剰摂取は健康に悪影響を与えてしまう可能性がありますので、栄養が偏らないよう日々の食生活にバランスよく取り入れる事が大切です。

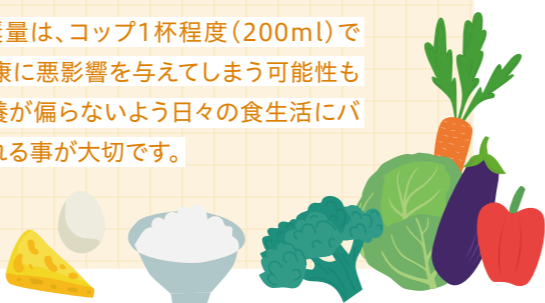
材 料 (4人前)

水	20ml
ゼラチン	3g
調整豆乳	240ml
砂糖	12g
水ようかん	40g

POINT

大豆たんぱく質を多く含む豆乳は、腹持ちが良く満腹感を得やすいため、間食予防や食事節制に効果的です。

また、豆乳に含まれる大豆イソフラボンは、女性ホルモンと似た働きをされるとされており、加齢に伴い減少する女性ホルモンの代替ホルモンとして、骨の健康維持・骨粗鬆症予防にも役立ちます。



今号の表紙

撮影こぼれ話

こんにちは、表紙の写真は当院の「リソースナース会」メンバーです。地域の皆さまと共に、住み慣れた地域で暮らす方々のご支援ができるように日々精進して参ります。どうぞお気軽にお声をおかけ下さい!



Takasago Municipal Hospital

高砂市民病院

広報広聴委員会 広報紙編集チーム

〒676-8585 兵庫県高砂市荒井町紙町33番1号
 TEL 079-442-3981 FAX 079-442-5472
 URL <https://www.hospital-takasago.jp/>

高砂市民病院 検索



高砂市民病院
公式HPIはこちら



健診に関する
情報はこちら

かけはし

高砂市民病院 広報紙

特集

ぼっくりんがエコカーを見に高砂市民病院に行ってみた!



