



瀬戸内市 健康づくり推進課

プリン



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：115kcal

たんぱく質：5.1g

脂 質：4.7g

炭水化物：14.0g

食塩相当量：0.2g

【材料（2人分）】

プリン

卵(L) 1こ

牛乳 100ml

砂糖 大さじ2(18g)

★ポリ袋 M(25×35cm)

カラメルソース

砂糖 大さじ1(9g)

水 大さじ1/2(8g)

インスタントコーヒー 小さじ2(約5g)

★ポリ袋 S(18×25cm)

【作り方】

- ① ポリ袋にそれぞれの材料をすべて入れ、よく混ぜる。
- ② 袋の空気を抜き、袋の口をかたく結ぶ。
- ③ 沸騰した湯に入れ、中火で15分加熱する。
- ④ ポリ袋ごと冷たい水につける。
- ⑤ プリンを人数分にわけ、盛り付ける。
- ⑥ お好みで、カラメルソースをかける。

よく混ぜることがきれいに固まるポイントです。