

超簡単！ 柿でミルクプリン（5個分）

柿（固めの物）・・・・・・・・・・ 2個
 蜂蜜・・・・・・・・・・大さじ1+1/2(33g)
 牛乳・・・・・・・・・・ 150g

※完熟柿の場合、渋み成分が弱いため、固まりが悪い。そんな時は牛乳の量を減らし、しっかり混ぜる。

※火にかけないので、蜂蜜を使う。砂糖を代用してもできる。

- ① 柿は皮をむき、8等分位の大きさに切り、種を取り除く。
- ② ミキサーに①・蜂蜜・牛乳を入れて、手早くしっかり混ぜ合わせる（20秒以内で混ぜる）。
- ③ ②をすぐにプリン型に流し入れる。
※表面に気泡がある場合はカップをトントンする。
- ④ 冷蔵庫で30分以上冷やす。

★器の工夫：柿のへたの方から1/4程度を横に切り、上の部分の縁を幅7mm程残してくり抜いて（中身は材料に使う）器にし、へた部分を蓋にするとおしゃれにできる。

柿のペクチンは、他の果物と比べ

カルシウムを結合する力が強い

1個分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	87kcal	1.3g	1.3g	0g	40mg	0.2mg	1.3g