

【超簡単！！牛乳だけでできる とろとろ柿プリン】

抗酸化成分が
たっぷり♪



二日酔い
対策にも♪

【しらかべ調剤薬局 管理栄養士作】

【材料】（2個分）

☆柿（種なし 正味160g）	1個
☆牛乳	80ml
☆砂糖（＊甘さはお好みで）	大さじ1/2
☆バニラエッセンス	3滴

牛乳は「成分無調整」
を使うのがポイント！
「成分調整」、豆乳は
固まりにくくなります。

（エネルギー：115kcal たんぱく質：3.9g ビタミンC：56mg）

【作り方】

1. 柿のヘタを取り、皮を剥き、一口大に切り分けます。
2. 1、牛乳、砂糖をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌します。
3. バニラエッセンスを垂らし、ミキサーを2秒回して軽く混ぜます。
4. 3を容器に入れ、冷蔵庫に3時間以上入れて冷やし固めると出来上がりです。



【今回の主役“柿”について】



注目

活性酸素を除去する渋味成分“タンニン”や、強い抗酸化作用がある黄色素“β-クリプトキサンチン”や赤色素“リコペン”が豊富♪

コツ

ビタミンC含有量は、温州みかんよりも豊富。生のままデザートとして美味しく効率よく摂取しましょう。なます、白和えなどの料理にも◎

効能

柿の成分にがん抑制効果が。その他、カリウム、アルコール分解酵素も含まれているので、飲酒前に食べると二日酔い対策にも☆