

マンゴープリン



コード 2-1

ヘルシーフード株式会社
<http://www.healthy-food.co.jp>

ミキサー&ソフト

ミキサーにかけるだけで簡単に
ムース食が作れます。加熱不要。



※ハーブは飾りです。食べる直前に取り除いてください。

材料 (1人分)

マンゴー (缶詰)	70g
牛乳	大さじ3強 (35ml)
ミキサー&ソフト	小さじ2/3 (約1.7g)

作り方

1. マンゴーと牛乳をミキサーにかける。
2. なめらかになったらミキサー&ソフトを加え、ミキサーにかける。
3. 30秒ほどでまとまってきたらミキサーを止め、器に流す。

栄養価 (1人分)

エネルギー	69kcal
たんぱく質	1.6g
食塩	0.1g

★ワンポイント

牛乳の代わりに豆乳やココナッツミルクでもおいしく作れます。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

