

もっと

からだにイコト!

<肌健康>



マルエツ  
健活フェスタ



管理栄養士 監修

## 甘酒レモンプリン

### 【材料 (4人分)】

#### 【プリン】

A)粉ゼラチン 5g

A)水 50ml

甘酒 200ml

牛乳 150ml

はちみつ 大さじ2

#### 【レモンゼリー】

B)粉ゼラチン 3g

B)水 30g

【ポッカサッポロ】ポッカレモン 30ml

水 100ml

上白糖 大さじ3

はちみつ 大さじ1

※お好みでミント(トッピング用) 適量

### 【作り方】

① 甘酒・牛乳・はちみつを耐熱容器に入れ  
600Wで2分加熱する。

② A)を①とは別の耐熱容器に入れ  
600Wで40秒加熱する。

③ ①に②を加えて混ぜ、器に流し入れる。

④ レモン汁・水・上白糖・はちみつを  
耐熱容器に入れ600Wで2分加熱する。

⑤ B)を別容器でふやかした後、④と混ぜる。

⑥ ③と⑤を冷蔵庫で1~2時間固める。

⑦ ③にくずした⑥、ミントをトッピングする。

### ★ポイント

甘酒にはビタミンB群が豊富!  
レモンの酸味と甘酒の甘味・栄養を  
活かして、“食べる夏バテ対策”に!

### おすすめ商品



### 【栄養価計算 (1人分)】

エネルギー	147kcal
たんぱく質	3.9g
食塩相当量	0.2g

