

豆乳ごまプリン

川本町学校給食センター

豆乳とごまを使ったヘルシーデザートです



一人当たりの栄養価

エネルギー	100 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	2.4 g
カルシウム	17 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	0 µg RE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	0.2 g
マグネシウム	14 mg
亜鉛	0.2 mg

材料 (1人分)

ゼリーの素	・・・	12 g
練りごま	・・・	4 g
豆乳	・・・	20 g
水	・・・	40 g
黒糖	・・・	5 g
水	・・・	5 g

下ごしらえ

黒糖を溶かし
蜜を作る

料理の工夫のポイント・PR等

きなこや黒蜜をかけるとより
いっそうおいしくなります。

作り方

所要時間 10分

- 1 練りごまを豆乳・水で溶き、ゼリーの素を加え加熱する。
- 2 お好みに黒蜜をかけて食べる。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ぜいたくマーボ
- ・水ギョウザ風スープ
- ・豆乳ごまプリン