



Cooking Recipe

No.1

簡単デザート♪～骨粗鬆症対策レシピ～

コーヒーミルクプリン

●材料～2人分～●

- 牛乳 300ml
- 粉ゼラチン 5g
- 水 大さじ2
- インスタントコーヒー 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- スキムミルク 大さじ1
- ホイップクリームやメープルシロップ お好みで



●作り方

1. 粉ゼラチンを水大さじ2でふやかしておく。
2. 鍋に牛乳 100ml を入れ、そこにインスタントコーヒー、砂糖、スキムミルクを加え混ぜる。
3. 鍋を中火にかけて混ぜながら砂糖を溶かして、沸騰直前で火を止める。
4. すぐにふやかしておいた粉ゼラチンを加えて溶かし、残りの牛乳 200ml を入れて混ぜる。
5. 器に流し入れて粗熱を取ったら、冷蔵庫で冷やし固める。
6. お好みでホイップクリームやメープルシロップを添えて出来上がり♪♪

～1人分の栄養素～

エネルギー	152 kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	5.7g
炭水化物	15.8g
塩分	0.3g
カルシウム	219mg

●骨粗鬆症対策レシピのポイント

1日のカルシウム必要量の
1/3 をとることができます

牛乳はカルシウムを含む食品の中でもトップの吸収率で、骨粗鬆症予防の定番とも言われる食品の1つです。スキムミルクはその牛乳から脂肪分を取り除いた脱脂乳を粉末状に乾燥させたもので、脂肪分はほとんど含まれていないので少ないエネルギーで、効率よくカルシウムを取ることができます。このレシピでは、牛乳にさらにスキムミルクを加えることで、食べる量は変わらず、より多くのカルシウムを取ることができます。スキムミルクを使えば、料理の風味を損なわずに、手軽にカルシウム補給ができます♪♪普段の食事でのカルシウム量が気になる方はぜひカレーやハンバーグ、お菓子作りなどにも使ってみてください！