

「糖質ダウンレシピ アーモンドミルクプリン」



レシピのポイント

- 牛乳と比較して、糖質量の少ないアーモンドミルクを使用することで糖質の量を大幅に抑えました。
(100mlあたりの糖質量) 牛乳：4.8g アーモンドミルク：0.5g
- 砂糖の代用として使用したラカントは、エリスリトールや羅漢果エキス^{ラカンカ}を原材料としており、砂糖と同じ甘さですが、血糖値への影響が少ないという特徴があります。
- 同量のカスタードプリン（糖質量：15.3g 食品成分表参考）と比較して、およそ45%糖質を抑えました。

栄養価（1人分）

エネルギー	52kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	3.6g
炭水化物	9.5g
糖質	8.5g
塩分	0.3g

【材料】（100ccカップ2個分）

- 卵 Mサイズ1個
(50g)
- アーモンドミルク（砂糖不使用）
140ml
- ラカント顆粒 小さじ4
- バニラエッセンス 3~4滴

【作り方】

- 計量カップにアーモンドミルクとラカント顆粒を加え、ラカント顆粒を溶かしながらかよく混ぜる。
- ①に卵を加えて泡だて器でよく混ぜたら、バニラエッセンスを加えて軽く混ぜる。
- ②を濾してココット皿などの耐熱容器に入れて、アルミホイルでしっかり蓋をする。
- 鍋やフライパンに布巾を敷き、上に③を乗せて、およそ2cmの高さまでお湯を注ぎ、蓋をする。
- 弱火で20分ほど蒸して、軽く揺すっても表面が動かなければ、荒熱をとり、冷蔵庫で1時間程冷やして完成。