



エコープマーク品かわら版



発行所

JAライフエイト福島

食品企画課

おすすめデザート

牛乳を使って

プリン

250g

(50g x 5袋) +
カラメルシロップ

75g (15g x
5袋)

※1袋6カップ分



牛乳でつくるプリンです。簡単においしいプリンができます。

原料として海藻抽出物を使用しておりますので冷蔵庫を使わなくても室温で固まります。

作り方

材料 プリンの素50g (

るだけで、寒天のすつきり食感が牛乳のコクをひきたてる「牛乳かん」が簡単に！体に良い牛乳を寒天で更に美味しくお召し上がり下さい。

作り方

材料 牛乳寒天の素1袋(100g)、牛乳200ml。

- ①90℃以上の熱湯約300mlの中に牛乳寒天の素を1袋(100g)を入れ、泡立て器で約一分間かき混ぜよく溶かします。
- ②次に牛乳200mlを加えて混ぜ合わせます。
- ③平らな四角い容器に流し、冷蔵庫で約2時間冷やし固めます。

アレンジメニュー

※お好みで、熱湯・牛乳の分量で固さを調整して下さい。

熱湯を入れる前に牛乳寒天の素に抹茶を入れてよく混ぜ合わせてから作ると、お茶の風味に濃くもあり美味しいです。抹茶の代わりにココアやコーヒーでも。熱湯の代わりに濃いめの紅茶(90℃以上)を入れると「ミルクティかん」のできあがりです。

編集後記

平成12年に100歳以上の高齢者を対象に調査した結果、食生活項目で「ほとんど毎日」の方の割合は牛乳・乳製品が男女とも65%を超えました。これは主食、野菜に次ぐ三番に高い割合で、果実、魚、肉、卵、豆・豆製品よりも高い値となりました。牛乳はカロリーの割には必要な栄養素がバランス良く含まれており、高齢者にとって簡単に摂取しやすい食品である事が、長寿につながっているのではないのでしょうか。

牛乳をそのまま飲むのは苦手な方もいらっしゃるかもしれません。今回は牛乳を簡単に加工して食べられる商品を紹介しました。健康増進のためにも是非お試してはいかがでしょうか？

(渡辺 幸一)



牛乳寒天の素
300g
※1袋6人分
(100g x 3袋)

- ①なべに牛乳500mlを入れプリンの素50g(1袋)を加え、かきまぜながら中火にかけます。沸騰したら弱火にし、さらに1分間煮ます。
- ②適当なカップに注ぎ、固めます。カラメルシロップはお好みの量をかけてお召し上がり下さい。プリンは室温でも固まりますが、冷蔵庫で冷やしていただきますと一層おいしく召し上がっていただけます。

熱湯に溶かして牛乳を加え