



● 材料（約4人分）

柿（完熟）…2個（約300g）
牛乳…200ml
はちみつまたは砂糖…小さじ1～2
(好みで)
ゼラチン…3g
(ふやかす用に水大さじ2)
※嚥下が心配な方には、より
柔らかいタイプにしたい場合は
ゼラチン2gに減らすとGOOD

柿のミルクプリン

● 作り方

1. 下準備

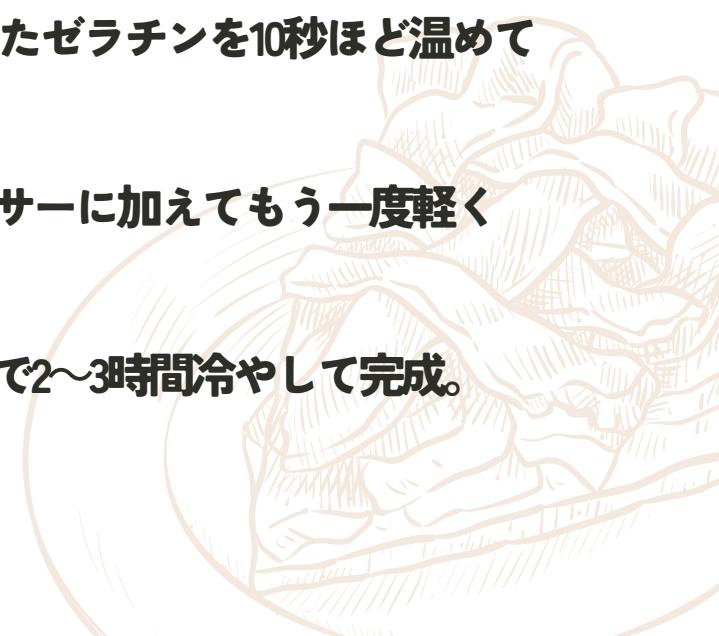
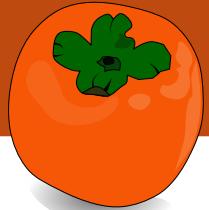
ゼラチンを水にふやかしておく。柿は皮をむき、種を取ってざく切りに。

2. 柿・牛乳・はちみつを入れ、なめらかになるまで 攪拌する。

3. 電子レンジでふやかしたゼラチンを10秒ほど温めて 完全に溶かす。

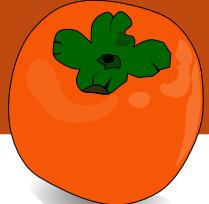
4. ゼラチン液を②のミキサーに加えてもう一度軽く 混ぜる。

5. 器に流し入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やして完成。



ここが嬉しい ポイント

柿のミルクプリン



とろけるようなやわらか食感で嚥下機能が低下した方にも安心。水分補給で脱水対策にも。



腸内環境改善に、柿の食物繊維（ペクチン）
腸内の善玉菌を増やし、便秘解消を助けます。



特に不足しがちなカルシウム・たんぱく質を牛乳で補い、骨と筋肉の健康を維持。



感染症の予防に、柿のβ-カロテン・ビタミンC
免疫力を高め、秋冬の風邪予防にも。

Pudding