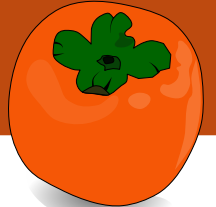




# 柿のミルクプリン



## ● 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。

## ● 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  
（お好みで）

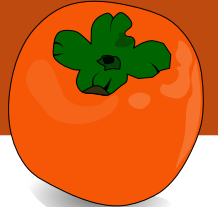
ゼラチン...3g





（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

## 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*