

野菜・果物を使った蒸しプリン

2年5組32番



はじめに

日本は今、少子高齢社会です。そこで、SDGsの中の3「すべての人に健康と福祉を」という目標を大きなテーマとして、企画を考えました。

「食」というのは、全世代共通のものです。「食」への関心を高めることで幅広い世代が交流でき、同時に健康に対する意識を高められると思いました。

そこで、少し前に若い世代の人たちの間で流行したプリンを、野菜や果物を使って作ることにしました。野菜不足を簡単に補えるようにしたら健康的だと考えました。

プリンはお年寄りや小さな子どもが食べやすいように柔らかくするため、蒸しプリンにアレンジしました。また、小さな子どもにとっては苦いと感じるカラメルソースをなくし、果物を添えることで糖分を抑えて作りました。

蒸しプリンを作るための材料



- 牛乳 . . . 350 ml
- グラニュー糖 . . . 60 グラム
- バニラエッセンス . . . 4 ~ 5 滴
- 卵 . . . 4 個
- バナナ . . . 2 本
- ほうれん草 . . . 3 束

作り方

1、
バナナの皮をむいて、
輪切りにします。
バナナは2本とも切
ります。



2、
ほうれん草を洗い、
そしてざく切りにし
ます。



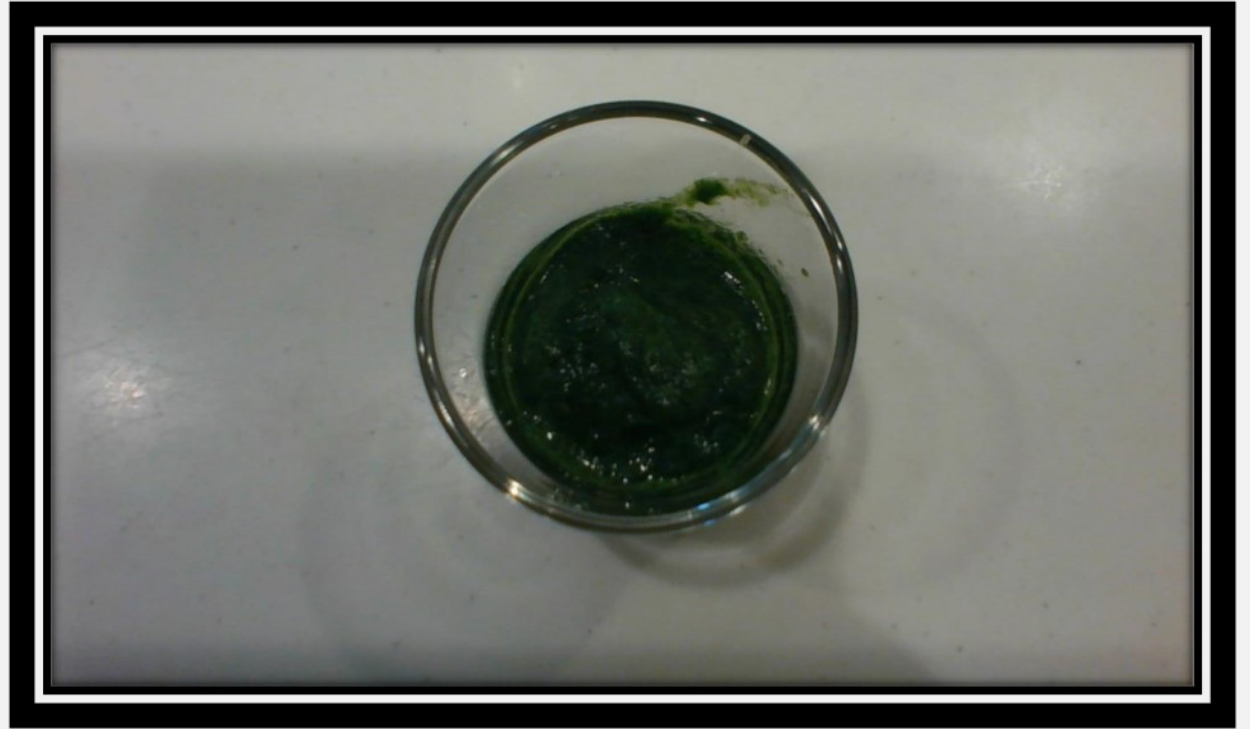
3、

ほうれん草をミキサーにかけます。



4、

右の写真のように、
しっかりとほうれん
草を潰せたら、1度
容器に移します。



5、

1、で切ったバナナを、ほうれん草と同じようにミキサーにしっかりとかけます。



6、
このようにバナナを
ミキサーにかけたら、
またほうれん草と同
じように、別の容器
に移します。



7、

先程ミキサーにかけたバナナ、ほうれん草を牛乳と一緒にまたミキサーにかけます。

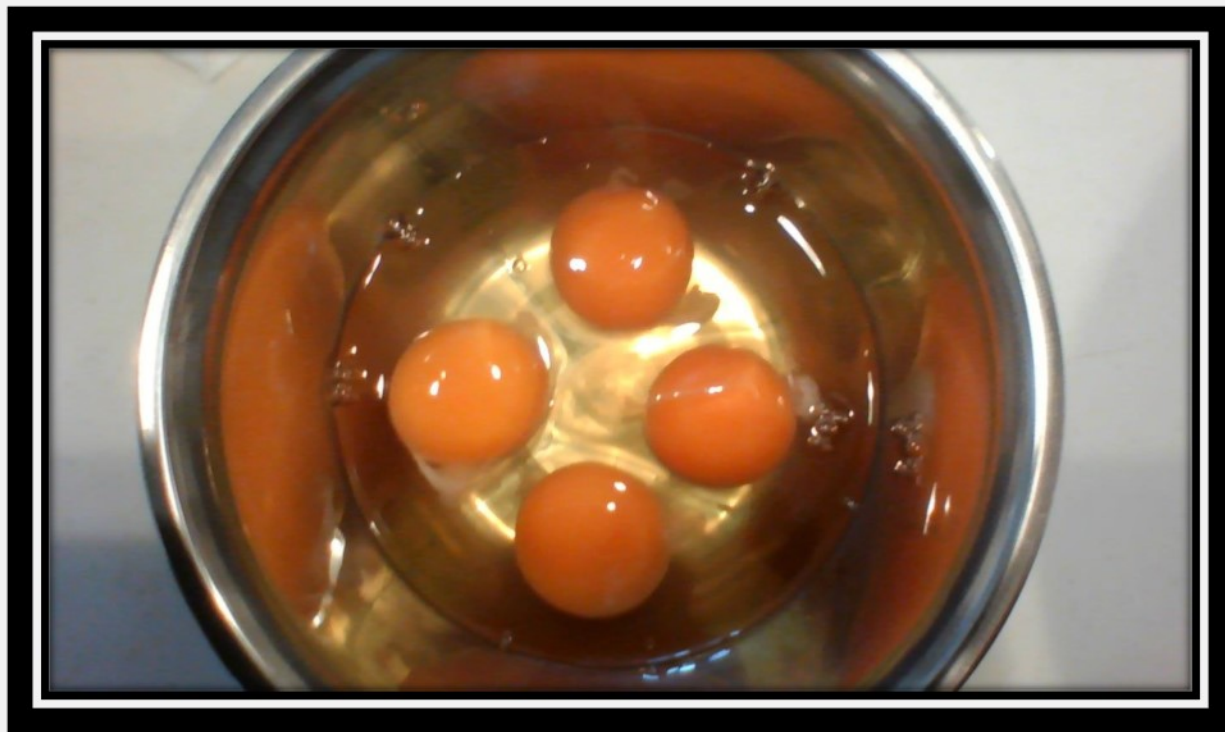


8、

ミキサーにしっかりと
かけた牛乳、バナ
ナ、ほうれん草を漉
します。



9、
4つの卵を割って、
かき混ぜます。
この時、泡立たない
ように混ぜるのがポ
イントです！



10、

8、で漉した牛乳た
ちと、グラニュー糖
をお鍋の中に入れて、
沸騰しないように火
にかけ、その後粗熱
をとります。



11、
かき混ぜた卵に10、
を何度かに分けて入
れます。



12、

11、の中にバニラ
エッセンスを4~5滴
加え、そしてしっか
りと混ぜます。



13、

12で混ぜたものを
しっかりと漉します。

漉したときに、ス
ムーズに流れるくら
いまで何度か繰り返
します。



14、

13で漉したものを、
カップやバットに流し
ます。

このときたくさん入れ
すぎてしまうと蒸した
ときに膨らんでみ出
てしまう可能性がある
ので、量に注意して流
し込みます！



15、

カップやバットに流し込んだ後、フタやアルミホイルをかぶせます。



16、

フライパンの上に布巾を敷いて、カップを乗せ、カップの約3分の2まで熱湯を注ぎます。



17、

フライパンに蓋をします。
そして、弱火で30分ほ
ど蒸し、その後火を止
めて10分ほど蒸します。

弱火で30分ほどですが、
蒸しすぎると中の水が
溢れてしまいう可能性が
あるので、様子を見なが
ら蒸して、溢れそう
になったら火を消しま
す。



18、

しっかりと蒸して、粗熱をとったら冷蔵庫で冷やします。

冷やす時間は、プリンの様子を見ながらです。

完成！

ミックスベリーやブルーベリーなどを乗せてもおいしいです。



今回主に使用した食材の主な成分

今回使用した主な食材の主な成分

- 記号
- Tr・・含まれているが、最小記載量に達していないことを表す。

ブルーベリー(生・100グラムあたり)

- エネルギー・・49kcal
- 水分・・86,4グラム
- たんぱく質・・0,5グラム
- 脂質・・0,1グラム
- 炭水化物・・12,9グラム
- カルシウム・・8mg
- ビタミンc・・9mg

グラニュー糖(100グラムあたり)

- エネルギー ・ ・ 387 kcal
- 水分 ・ ・ Tr
- たんぱく質 ・ ・ (0)
- 脂質 ・ ・ (0)
- 炭水化物 ・ ・ 100,0グラム
- カルシウム ・ ・ Tr
- ビタミンc ・ ・ (0)

ほうれん草(葉、夏採り生、100グラム当たり)

- エネルギー ・ ・ 20kcal
- 水分 ・ ・ 92,4グラム
- たんぱく質 ・ ・ 2,2グラム
- 脂質 ・ ・ 0,4グラム
- 炭水化物 ・ ・ 3,1グラム
- カルシウム ・ ・ 49グラム
- ビタミンc ・ ・ 20mg

バナナ(生、100グラムあたり)

- エネルギー ・ ・ 86 kcal
- 水分 ・ ・ 75,4 グラム
- たんぱく質 ・ ・ 1,1 グラム
- 脂質 ・ ・ 0,2 グラム
- 炭水化物 ・ ・ 22,5 グラム
- カルシウム ・ ・ 6 mg
- ビタミンC ・ ・ 16 mg

鶏卵(100グラムあたり、生)

- エネルギー・・・151 kcal
- 水分・・・76,1グラム
- たんぱく質・・・12,3グラム
- 脂質・・・10,3グラム
- 炭水化物・・・0,3グラム
- カルシウム・・・51mg
- ビタミンC・・・0mg

牛乳(200 mlあたり)

- エネルギー ・ ・ 142 kcal
- たんぱく質 ・ ・ 7,0 グラム
- 脂質 ・ ・ 8,3 グラム
- 炭水化物 ・ ・ 9,7 グラム
- カルシウム ・ ・ 227 mg
- その他の成分不明

牛乳は、商品や種類によって成分の分量が異なります。

さいごに

- 野菜や果物を使った蒸しプリンを作ってみて、蒸しプリンを作るのは簡単だったけれど、どのようにして野菜、果物を入れるかを考えるのが少し大変でした。試行錯誤しましたが、しっかりと完成させることが出来たので良かったです。

また、今回使った主な食材の成分などを調べてみて、健康に良いものを知ることが出来、健康に対する興味や、意識が高まりました。

参考文献

- トータル・データ家庭科ガイドブック
教育図書株式会社