



Presents by Oreos.

## 体に優しい献立

管理栄養士が考える健康的なレシピ。



## 抹茶プルリン



### 【材料】

(7~8個分)

抹茶	大さじ1と1/2
卵	1個
卵黄	1個分
牛乳	400cc
砂糖	大さじ4
粉ゼラチン	8g

- ①粉ゼラチンを大さじ2の水でふやかしておきます。
- ②抹茶と砂糖を混ぜておきます。
- ③鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温めて、火を止めます。①を入れよく溶かします。
- ④さらに②を加え、ていねいに溶かします。
- ⑤卵と卵黄は溶いて、茶こしなどでこします。
- ⑥鍋で粗熱をとってから⑤を入れて混ぜ、目の粗いこし器で流します。
- ⑦水でぬらした容器に流し込み、冷蔵庫で冷やし固めたら出来上がり！

## カテキンの秘密

### 高血圧に期待

生活習慣病のひとつである高血圧は、食塩の過剰摂取や運動不足などが原因といわれています。お茶のカテキンには、血圧降下作用があることに注目が集まっています。

### 高血糖に期待

糖尿病は、インシュリンの分泌が低下し血糖値が異常に高くなる病気ですが、カテキンには、血糖の上昇を抑える働きがあるといわれています。