

黒蜜であっさり

デザート

豆乳ゼリー

| 材料 | 4人分 | 調理時間10分 |

豆乳…200cc きな粉…10g

角寒天(棒寒天)…5g

水…400cc

砂糖…20g

黒みつ…20g

| つくり方 |

- 1.角寒天は水でよく洗い、水(分量外)に浸ける。
やわらかくなったら絞って水気を切る。
- 2.鍋に分量の水と、1の寒天をちぎって入れ、煮溶かす。
- 3.砂糖、豆乳を入れてよく混ぜ、型に入れて冷まし、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4.お好みの大きさに切って皿に盛り、黒みつときな粉をかける。

| 料理のポイント |

- 角寒天は水に10~30分程浸けておくと、より溶けやすくなる。



エネルギー 66kcal 食塩相当量 0.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 2.9g 脂質 1.7g 炭水化物 10.8g

食物繊維 1.5g カルシウム 28mg 鉄 1.0mg

管理栄養士のひと言

デザートに使用する豆乳は、無調整豆乳または調整豆乳がふさわしい