

ふやふやした湯葉の食感が新しい

デザート **豆乳アイスと  
くみ上げ湯葉ソース**

材料 | 4人分 | 調理時間15分 |

豆乳…300cc	A	くみ上げ湯葉…適量
メープルシロップ …30cc		いちごジャム…適量
		豆乳…適量
グラニュー糖…9g	ミント…4枚	
ゼラチン…1.5g	いちご…4個	

【つくり方】

1. 鍋に豆乳、メープルシロップ、グラニュー糖を入れて、熱する。
2. グラニュー糖が溶けたら火を止め、ゼラチンを入れる。
3. 容器に流し入れ、冷凍庫で冷やす。
4. Aの材料をヘラで混ぜてソースを作る。
5. 熱湯で温めたスプーンで3のアイスをつくって、器に盛り付ける。
6. 4のソースをかけ、イチゴとミントを添える。

【料理のポイント】

- くみ上げ湯葉の作り方…豆乳を沸騰しないように弱火で加熱し、表面に膜ができれば箸ですくいあげる。



エネルギー 124kcal 食塩相当量 0.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 5.8g 脂質 3.1g 炭水化物 18.9g  
食物繊維 0.6g カルシウム 32mg 鉄 1.5mg

管理栄養士のひと言

豆乳の使用によりデザートでも鉄分の補給が期待できる一品