

お好みでソースを変えてもOK

デザート

# 豆腐プリン

| 材料 | 4人分 | 調理時間30分 |

絹ごし豆腐…150g      メープルシロップ  
牛乳…300cc              (ソース用)…50cc  
メープルシロップ…50cc  
粉ゼラチン…大さじ3  
水…大さじ3

## | つくり方 |

1. 粉ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
2. 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱容器にのせて電子レンジで1分30秒加熱して、水切りし、プレーンヨーグルト状に裏ごしする。
3. 鍋に牛乳、メープルシロップを入れ中火にかけ、沸騰直前で火を止める。1のゼラチンを加えて予熱で溶かす。
4. 裏ごしした豆腐を加えてよく混ぜ合わせ、もう一度裏ごしして、なめらかにする。
5. 器に流し入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。仕上げにメープルシロップ(ソース用)をかける。



エネルギー 177kcal 食塩相当量 0.1g

1人分の栄養価 たんぱく質 11.1g 脂質 4.3g 炭水化物 25.0g  
食物繊維 0.3g カルシウム 138mg 鉄 0.6mg

管理栄養士のひと言

飲み込みにくい人でも食べやすく、カルシウム豊富なソフトおやつ