

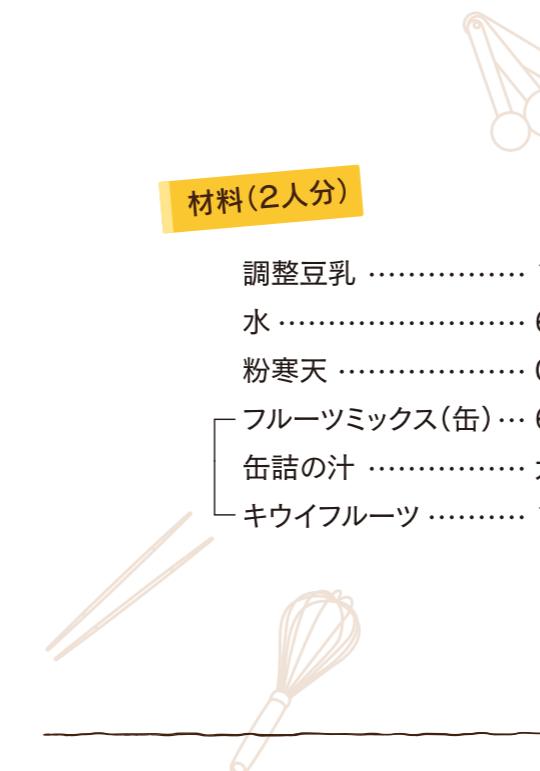
豆腐花風 豆乳ゼリー

中国ではポピュラーな豆腐花をイメージしたスイーツです。
実際には豆腐を使用して作りますが、今回は簡単にできるよう
豆乳を使っています。
ソースは好きな果物を使ったり黒蜜をかけたり、
アレンジしてみてください。



材料(2人分)

調整豆乳	140ml
水	60ml
粉寒天	0.9g
フルーツミックス(缶)	60g
缶詰の汁	大さじ2/3杯
キウイフルーツ	15g



作り方

- 鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、よく溶かす。
- 豆乳を加え、よく混ぜる。
- 器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- フルーツソースを作る。フルーツミックスと
キウイフルーツは細かく刻み、缶詰の汁と合わせる。
- ③に④をかける。



1人分の栄養価

エネルギー	78kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	2.6g
炭水化物	11.5g
食塩	0.1g

豆知識

ゼリーには砂糖を入れず、上からかけたフルーツソースの甘みで食べる
ことで、エネルギーを抑えることができます。甘いほうが好きな場合には、少し砂糖を足してください。