

杏仁豆腐



通年

デザート



材料: 5~6人分

牛乳 1 ℓ
 砂糖 60 g
 ゼラチン 15 g
 アーモンドエッセンス 適量

【1人分】 エネルギー190kcal
 たんぱく質: 9.2 g 脂質: 7.6 g
 炭水化物: 21.5 g ナトリウム: 0 g



作り方

1. 鍋に牛乳、砂糖を入れ火にかける。ゼラチンは分量外の水でふやかしておく。
2. 鍋肌に接している牛乳がふつふつしてきたら火を止めて、ゼラチンとアーモンドエッセンスを加え泡立て器で混ぜる。
3. 容器に流し、冷蔵庫で冷やす。

☆ゼラチンを沸騰させてしまうと固まりにくくなるので注意が必要です。
 ☆お好みでフルーツ缶(みかん缶、パイ缶等)を入れると彩りがよくなります。生の果物を使用するとゼラチンの凝固作用が薄くなってしまいます。

アレンジしてみると・・・

	+スキムミルク (大1)	+パイ缶 (40 g)	+モモ缶 (40 g)	+みかん缶 (45 g)
エネルギー	+22kcal	+34kcal	+34kcal	+29kcal
たんぱく質	+2.0 g	+0.2 g	+0.2 g	+0.2 g
脂質	+0.1 g	+0 g	+0.04 g	+0 g
カルシウム	+66 g	+3 g	+1.2 g	+4 g
食塩相当量	+0.1 g	+0 g	+0 g	+0 g