

豆乳ゼリー(デザート)



1人当たりの栄養価

エネルギー73kcal カルシウム 42mg

大豆製品、乳製品を使った口当たりの良い和風デザートです。きな粉と黒蜜がおいしさの決め手です。良質のたんぱく質、カルシウムの補給になりますので、子どものおやつや食後のデザートにいかがですか。

材料(2人分) 調理時間 20分

無調整豆乳 200 cc、牛乳 50 cc、ゼラチン 5 グラム、
砂糖 大さじ半分、きな粉・黒蜜 適量

作り方

- ① ゼラチンは大さじ 1 の水でふやかしておく。
- ② 鍋に豆乳と牛乳、砂糖をいれて火にかける。
- ③ ふやかしたゼラチンを②へ入れて溶かす。この時、沸騰させないように気を付ける。
- ④ 型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら黒蜜ときな粉をかける。