

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、上からかける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。