



“材料(1人分)”

絹ごし豆腐:80g 純ココアパウダー:6g 砂糖(or はちみつ):6g 粉ゼラチン:1g 水:10g

アレルギー物質:大豆・ゼラチン

“作り方(1人分)”

- ①水にゼラチンを入れ、600Wの電子レンジで5~8秒加熱し、ゼラチンを完全に溶かす。
- ②豆腐を軽く水切りする(1~2分)。
- ③豆腐、純ココアパウダー、砂糖(or はちみつ)をボウルに入れて混ぜる(フォーク or ミニ泡だて器でOK)。
- ④溶かしたゼラチンを加えて混ぜる。
- ⑤容器に入れ、冷蔵庫で冷やす(15~20分)。

“PRポイント”

簡単に作ることができるデザートです。豆腐を使用しているため、たんぱく質を摂ることができます。食塩を含まないため、減塩している方にもおすすめの栄養満点スイーツです。

“1人分の栄養価”

エネルギー:95kcal たんぱく質:5.9g
脂質:3.8g 炭水化物:8.6g
食塩相当量:0.0g

