

ミルクのやさしい味

デザート

## 大豆ピューレの ミルクゼリー

材料 | 4人分 | 調理時間 2時間10分 |

まるごとピューレ大豆(市販)…200g

牛乳…200cc

練乳…大さじ5

ゼラチン…5g

水…大さじ2

### つくり方

- 1.ゼラチンと水を容器に入れ、湯煎で溶かす。
- 2.耐熱ボウルに牛乳を入れてレンジで60°Cくらいに温め、ゼラチン、練乳、大豆ピューレの順に加えて静かにかき混ぜる。
- 3.カップに注ぎ、冷蔵庫で1~2時間程冷やし固める。

調理時間の目安

混ぜる…10分くらい 固まるまで…2時間くらい

料理のポイント

- 大豆のピューレを使うことによって豆乳の約18倍の食物繊維を含む。
- 混ぜるだけでできる。



エネルギー 175kcal 食塩相当量 0.4g

1人分の栄養価 たんぱく質 11.1g 脂質 7.4g 炭水化物 20.0g

食物繊維 3.4g カルシウム 171mg 鉄 0.9mg

管理栄養士のひと言

まるごとピューレ大豆とは、大豆をまるごと液状にしたもので、豆乳として利用