

黒胡麻の香ばしさと豆腐の風味がマッチ

ヘルシー  
デザート  
黒ごま豆腐ジェラート

材料 | 6人分 | 調理時間15分 |

絹ごし豆腐…400g きな粉…8g(小さじ4)

牛乳…160cc ミントの葉…4枚

A 黒ねりごま…80g

砂糖…60g

作り方 |

1. 絹ごし豆腐は水切りをしてミキサーにかけて、なめらかにする。
2. なめらかになった豆腐とAをジッパー付き保存袋に入れ、よくもみ込む。
3. ホーロー容器に移し、冷凍庫で1時間冷やし固める。(時間外)
4. 固まったらスプーンでかき混ぜ、やわらかくなったら器に盛り、きな粉をかけてミントをのせる。

料理のポイント |

- 黒ねりごまの甘さによって砂糖の量を調節する。



エネルギー 185kcal 食塩相当量 0.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 7.4g 脂質 11.8g 炭水化物 15.0g

食物繊維 2.3g カルシウム 161mg 鉄 1.7mg

管理栄養士のひと言

熱っぽい時でもたんぱく質やカルシウムを補給できるアイス