

フレイル予防おやつレシピ

★豆腐のきな粉プリン

【材料 4人分】 保存：冷蔵庫で2日間OK

- a
- 水 100ml
 - 粉寒天 小さじ1/2～(1～2g)
 - 絹ごし豆腐ミニパック 1つ(150g)
- b
- 牛乳 100ml
 - 砂糖 大さじ2
 - きな粉 大さじ1
(なければインスタントコーヒー、抹茶
黒すりごま、ココアなどで代用可。)
 - バニラエッセンス 適量
- c ゆであずき缶 60g(大さじ山盛り4杯) …※



栄養価(1人分)	エネルギー	97kcal
	たんぱく質	4.1g
	脂質	2.7g
	炭水化物	14.6g
	食塩相当量	0.1

【作り方】

- ① bを泡だて器やミキサーなどでなめらかにする。
※ ミキサーを使用しない場合は、先にボウルへ絹ごし豆腐、砂糖、きな粉を入れてよく混ぜ、その後に牛乳を少しずつ加えらとなめらかになる
- ② aを鍋に入れ煮溶かし、必ず沸騰させて火をとめる。
- ③ ②に①を加えてよく混ぜる。
- ④ 器に入れて粗熱をとり、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ⑤ 固まったらcを添えて出来上がり

※ ゆであずき缶以外にも、季節の果物、はちみつ、黒みつなどお好みで！

～失敗しないコツ～

- ②で寒天を必ず沸騰させる
- ④で必ず粗熱をとる



＊ポイント＊

- ★不足しがちな動物性、植物性のたんぱく質がおやつで摂れます
- ★お豆腐が入っているとは思えないおいしさ！新感覚プリン！
- ★食欲が落ちやすい夏にもオススメ！

