

～手作りおやつレシピ～

お手軽度

★★☆

献立名

豆乳ゼリー

材料2人分 (g)

- ・豆乳 40ml
- ・牛乳 80ml
- ・砂糖 7g
- ・粉寒天 1g



| | | | | | |
|-------|-----|------|-------|---|---------|
| エネルギー | 52 | kcal | たんぱく質 | 2 | g |
| 炭水化物 | 6.8 | g | 脂質 | 2 | g |
| 食塩相当量 | 0.1 | g | | | (一人当たり) |

ひとことコメント

豆乳を使うことで、カロリーカットになります。

作り方

- ①小鍋に、すべての材料を加え火にかけます。沸騰するまで待ちます。焦げやすいのでよく混ぜてください。
- ②やけどに注意しながら、①をバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めて完成です。