

体にやさしいレシピ

豆腐デザート

デザート



材料(1人分)

充填豆腐……1P(150g)

きな粉……大さじ1

いりごま(白)……小さじ1

ケーキシロップ……大さじ1

※ケーキシロップの代わりに黒蜜やはちみつでもOKです。

※はちみつを使用する場合は、満1歳未満のお子様にはお控えください。

作り方

① スプーンなどで豆腐をすくい、器に盛り付ける。

② ①にきな粉とごまをかける。その上にケーキシロップをかける。

※お好みで黒蜜やはちみつをかけても美味しいです。

ポイント

- ♪ 火を使わずにかんたんにひんやりデザートが作れます。
- ♪ 絹ごし豆腐は水に浮いているカットタイプと充填豆腐の2種類があります。充填豆腐は容器に入れて加熱しているため、水に浮かんでいる豆腐より賞味期限が長いです。
- ♪ 低エネルギーでたんぱく質をしっかりとれるおやつです。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
175kcal	9.8g	7.0g	19.5g	457 mg	96mg	1.9mg	1.6g	0.0g