

杏仁豆腐風

材料 《一人分》

水	40 g
粉寒天	0.8 g
マクトンゼロパウダー	10 g
上白糖(A)	5 g
生クリーム	10 g
マンゴー缶	20 g
上白糖(B)	1.5 g
お湯	15 g



作り方

- ① 鍋に水・粉寒天・MCTパウダーを入れ、よく混ぜ、中火にかけて混ぜながら煮溶とかす。
- ② 沸騰したら弱火にし、2分程度煮て、粉寒天が完全に溶けたら、上白糖(A)を加えて混ぜ、さらに2~3分煮る。
- ③ ②に生クリームを加えてよく混ぜる。
- ④ 粗熱を取り、バットに流し入れ、冷やし固める。
- ⑤ 上白糖(B)をお湯で溶かしてシロップを作り、冷やしておく。
- ⑥ ④が固まったら、バットからはずしてまな板にうつし、ひし形に切る。
- ⑦ 器に⑥を盛り付け、その上にマンゴー缶を飾り、⑤のシロップをかけたら完成。

生クリームの風味と水を利用することで低たんぱく質に仕上げています。さらに、MCTパウダーを入れることでエネルギーアップだけでなく、コクもでるのでお勧めです♪

材料	一人分	I補キ-	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
		Kcal	g	mg	mg	g
水	40	0	0	0	0	0
粉寒天	0.8	0	0	0	0	0
マクトンゼロパウダー	10	79	0	0	0	0.01
上白糖(A)	5	19	0	0	0	0
生クリーム	10	43	0.2	8	5	0.01
マンゴー缶	20	16	0.06	20	2	0
上白糖(B)	1.5	6	0	0	0	0
お湯	15	0	0	0	0	0
小 計		163	0.26	28	7	0.02