

豆乳にんじんムース

作成者:東海学院大学管理栄養学科



【調理時間】

30分

【価格(1人分)】

約50円

【1個分】

エネルギー	156 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	11.6g
炭水化物	11.2g
食物繊維	0.4 g
食塩	0 g
カルシウム	30 mg
鉄	0.6 mg
亜鉛	0.2 mg
ビタミン A	170 μg
ビタミン C	0mg

【材料(2人分)】

材料

■豆乳(調整)	80ml
■生クリーム	28g
■にんじんペースト	24g
■砂糖	12g
■アガー	2.4g
■水	10ml
■バニラエッセンス	1滴

トッピング

■ホイップクリーム	お好みで
■ミント	お好みで

【作り方】

- 1 鍋に砂糖とアガーを加え、よく混ぜる。
- 2 豆乳、にんじんペースト、水、生クリームを加え、よく混ぜる。
- 3 バニラエッセンスを一滴ふり、混ぜる。
- 4 周りに泡が立ち沸騰する直前まで、弱火で温める。
- 5 グラスに入れて、氷水で冷やす。
- 6 固まってきたら、ホイップクリームとミントを飾る。

【料理のポイント】

- ・アガーはゼラチンとは違い、常温でも固まるため、時間短縮になります。
- ・ゼラチンとは少し違った食感をお楽しみください。
- ・にんじんゆでペーストは、にんじんを茹でてミキサーをかけたもので代用できます。

【フレイル予防】

- ・豆乳は大豆のたんぱく質を多く含んでいます。
- ・食欲がないときは、食べやすいムースやゼリーがおススメです。