

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 73kcal

たんぱく質 2.0g

脂質 2.1g

食塩相当量 0.1g



豆乳ゼリー

材料(4人分)

豆乳
粉寒天
水
砂糖
キウイフルーツ
みかん缶

A

240ml
2g
240ml
25g
輪切り2枚
4粒

作り方

- ① 鍋にAを入れて火にかけて良く混ぜる。
- ② 溶けたら、豆乳を加えて火を止め、器に注ぎ、冷やし固める。
- ③ 固まったら4等分に切り、キウイフルーツ、みかんを飾る。

