フレイル予防おやつレシピ

★豆腐のきな粉プリン

【 材料 4人分 】 保存:冷蔵庫で2日間OK

水 100ml

^a ↑ 粉寒天 小さじ1/2~(1~2g)

絹ごし豆腐ミニパック 1つ(150g)

牛乳 100ml

砂糖 大さじ2

b | きな粉 大さじ1

(なければインスタントコーヒー、抹茶 黒すりごま、ココアなどで代用可。)

バニラエッセンス 適量

c ゆであずき缶 60g(大さじ山盛り4杯)…※

【作り方】

- ① bを泡だて器やミキサーなどでなめらかにする。
 - ※ ミキサーを使用しない場合は、先にボウルへ 絹ごし豆腐、砂糖、きな粉を入れてよく混ぜ、 その後に牛乳を少しずつ加えるとなめらかになる
- ② a を鍋に入れ煮溶かし、必ず沸騰させて火をとめる。
- ③ ②に①を加えてよく混ぜる。
- ④ 器に入れて粗熱をとり、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ⑤ 固まったらcを添えて出来上がり

※ ゆであずき缶以外にも、季節の果物、はちみつ、黒みつなどお好みで!



☆ ポイント ☆

- ★不足しがちな動物性、植物性のたんぱく質がおやつで摂れます
- ★お豆腐が入っているとは思えないおいしさ!新感覚プリン!
- ★食欲が落ちやすい夏にもオススメ!



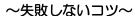
栄養価 (1 人分) エネルギー 97kcal

たんぱく質 4.1 g

脂質 2.7g

炭水化物 14.6g

食塩相当量 O.1



- ②で寒天を必ず沸騰させる
- ④で必ず粗熱をとる





