

## ～手作りおやつレシピ～

お手軽度

★★☆

### 献立名

## 豆乳ゼリー

### 材料2人分 (g)

- ・豆乳 40ml
- ・牛乳 80ml
- ・砂糖 7g
- ・粉寒天 1g



エネルギー	52	kcal	たんぱく質	2	g
炭水化物	6.8	g	脂質	2	g
食塩相当量	0.1	g			(一人当たり)

### ひとことコメント

豆乳を使うことで、カロリーカットになります。

### 作り方

- ①小鍋に、すべての材料を加え火にかけます。沸騰するまで待ちます。焦げやすいのでよく混ぜてください。
- ②やけどに注意しながら、①をバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めて完成です。