杏仁豆腐

(2人分)

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
MCTパウダー	15	117	Tr	Tr	0	0.02
粉寒天	1	Tr	Tr	Tr	Tr	0
水	120	–	–	–	–	–
砂糖	15	57	(0)	Tr	Tr	0
ｱｰﾓﾝﾄﾞｴｯｾﾝｽ	適宜	–	–	–	–	–
缶詰パイン	40	34	0.2	48	3	0
合計		208	0.2	48	3	0.02
1人分		**104**	**0.1**	**24**	**2**	**0.01**

*

【　作り方　】

①　鍋にMCTパウダー、寒天、水、砂糖を入れてよく溶いておく。

②　火にかけて、よく煮溶かす。ｱｰﾓﾝﾄﾞｴｯｾﾝｽ　　は火を止めてから1～2滴加える。

③　水で濡らした型に入れて冷やし固める。

④　食べやすい大きさに切り、缶詰のパインといっしょに盛りつける。

《ワンポイントアドバイス》

◆シロップを手作りする場合は、オリゴ糖などを水で薄めて使うと便利です。

◆旬の果物を添えると良いです。

「オトクッキング倶楽部20170621」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16