

杏仁豆腐

(2人分)

食材名	使用量(g)	エネルギー(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
アーモンド 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 】

鍋にMCTパウダー、寒天、水、砂糖を入れてよく溶いておく。

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

水で濡らした型に入れて冷やし固める。

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 神奈川県小田原市鶴宮223-16