

豆乳ゼリー



Point

黒蜜はお好みでご使用ください。
メイプルシロップに変えても美味です。

材 料 2~3人分

牛乳	150ml
豆乳	150ml
砂糖	大さじ1
ゼラチン	1袋(5g)
きなこ	大さじ2
黒蜜（お好みで）	適量

エネルギー 88kcal

たんぱく質 6.4g 脂質 4.1g 炭水化物 8.1g (糖質 6.9g 食物繊維 1.2g)

食塩相当量 0.1g

- ① ゼラチンは水（大さじ1）を加えて溶かしておく。
- ② 鍋に、牛乳、豆乳、砂糖を入れて中火にかけ、砂糖が溶けたら火をとめてゼラチンを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②の粗熱をとって、バットや器に入れて冷やしかため、黒蜜、きなこをかけていただく。