



豆腐でチョコムース

栄養士コメント

豆腐を使ってヘルシーなデザートを作りました。
ココアには体を温めてくれる作用の他に動脈硬化を予防する作用や便秘を解消してくれる作用などがあります。



作り方

- ①ゼラチンに水を入れ混ぜておく
- ②豆腐、ココア、豆乳をなめらかになるまで混ぜる。
- ③②をレンジ600wで1分温める。
- ④水にふやかしたゼラチンをレンジ600wで20秒温める。
- ⑤温めたココア液とゼラチンを混ぜ合わせる。よく混ぜ合わせたらカップに入れて冷やす。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	70 kcal
2. たんぱく質	4.4 g
3. 総脂質	2.2 g
4. 炭水化物	8.0 g
5. カルシウム	41 mg
6. リン	63 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	38 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンEα	0.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	0.6 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 絹ごし豆腐	40	g
2. ココア(ミルクココア)	4	小S
3. 豆乳(無調整)	25	ml
4. ゼラチン	1	g
5. 水	1	小サジ

