



簡単ヘルシーデザート

豆花（台湾風豆乳プリン）

<材 料> 4人分

粉ゼラチン 1 袋（5g） 水大さじ 2 豆乳（無調整） 2 カップ

*シロップ*ラカント 30g 水 150ml 生姜薄切り 4 枚

クコの実（お好みで） 8 粒

<作り方>

- ① 粉ゼラチンは大さじ 2 の水に振り入れてふやかす。
- ② シロップの材料を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして 2~3 分煮てシロップを作り、冷やしておく。
- ③ 鍋に豆乳を入れてあたため①のゼラチンを入れて溶かし、大きな容器に入れて冷やし固める。
- ④ スプーンですくって器に盛り、②のシロップをかけクコの実を添える。



豆乳には大豆たんぱく、大豆イソフラボン、サポニン、レシチンなどが含まれていて、コレステロール値の改善、腸内環境の改善、女性ホルモンの増加、貧血予防にも効果があります。調整豆乳は加糖されているので無調整とし 1 日 200 ml 以上摂りすぎないようにしましょう。

1人分 熱量 51Kcal 蛋白質 4.7g 脂質 2.0g 食物繊維 0.25g 塩分 0g

