



平成 23 年 10 月 7 日

1 人分の栄養

エネルギー 120kcal

たんぱく質 1.4g

脂質 1.2g

塩分 0g

特選

管理栄養士がすすめる

健康レシピ⑤

●杏仁豆腐●



作り方

- ① 粉寒天と砂糖をよく混ぜ、牛乳と水を合わせた中にだまにならないように少しずつ入れる。
- ② ①を弱火にかけ煮溶かし、軽く沸騰したら火を止める。
- ③ ②を型に流し、冷やし固める。
- ④ 砂糖と水を沸騰させ、シロップを作り冷ましておく。
- ⑤ ③を一口大に切りフルーツと共にシロップに入れる。

材 料

(2 人分)

みかん缶	20g
パイナップル	20g
キウイフルーツ(スライス)	1/2 個
粉寒天(アガー)	2g
砂糖	16g
牛乳	60cc
水	40cc
〈シロップ〉	
砂糖	20g
水	100cc



ワンポイント アドバイス

牛乳にはカルシウムが多く含まれています。
カルシウムを体に吸収するにはビタミンDが
必要なため、日光にあるとよいでしょう。

永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>