

あずき豆乳かん

材料 (4人分)

粉寒天 2g
水 100cc
豆乳 100cc
ゆであずき缶 100g



作り方

- 1 鍋に水と粉寒天を入れ、中火で煮溶かす。弱火にして1~2分沸騰させたら火を止める。
- 2 1に豆乳とゆであずきを加え、混ぜる。
- 3 2をゼリーの型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 食べる前に型からはずす。

コツ・ポイント

このレシピは、野菜使用量 0g、食塩使用量 0.1g、エネルギー66kcal (1人分当たり) です。
粉寒天は沸騰させないと固まらないので、ご注意ください。