



おやつを紹介

ゆうきの里では、季節に応じた旬の食材を使用し、皆さまに喜んでいただけるよう行事食の提供にも努めています。

今月は、実際に利用者様にお召し上がり頂いている食事の中から【豆乳ゼリー】をご紹介します



❀ 豆乳ゼリー ❀

材料（10人分）：作りやすい分量

| | |
|----------|-------|
| 調整豆乳 | 300cc |
| 水 | 100cc |
| 砂糖 | 大さじ5 |
| 抹茶 | 小さじ1 |
| 粉ゼラチン | 大さじ1強 |
| 水 | 大さじ2 |
| あずき缶（甘煮） | 60g |

《作り方》

- ① 粉ゼラチンを水（大さじ2）でふやかしておく。
- ② 砂糖と抹茶をきれいに混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋に②と水（100cc）入れ、火にかけて溶かす。
- ④ 温度をはかり60℃位になったら、①を入れて溶かす。
- ⑤ 調整豆乳を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ バットに流して冷蔵庫で冷ます。
- ⑦ 冷えて固まったら、食べやすい大きさに切る。
- ⑧ 器に豆乳ゼリーを盛り付け、あずき缶をかければ出来上がり。

*** ** * * ~ひとくちメモ~ *** ** * *

豆乳はたんぱく質・糖質・ビタミンB1を多く含みます。牛乳に比べると脂質・カルシウムは少なくなりますが、牛乳・乳製品が苦手な方には、代わりとして使用されるものもあります。お菓子作りの材料として多用でき食べやすく美味しく頂けます。

