３のアレンジレシピ

米粉のきなこムース

＜食生活改善推進協議会＞(羽咋市)

一人分の栄養価

エネルギー	60kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	1.2g
カルシウム	11mg
食塩	0g

材　料（４人分）		
粉寒天		1g
水		100ml
豆乳(無調整)		100ml
☆	米粉	大さじ１
	砂糖	30g
	きなこ	大さじ２
※水		大さじ２

① 鍋に粉寒天と水を加えて混ぜ、弱火で煮溶かす。
② ☆印を合わせ混ぜて①に振り入れ、さっと混ぜる。
③ ※印の水を加えて、とろみが出るまで弱火でゆっくりと混ぜながら煮る。
④ 冷たい豆乳を加えて混ぜ、粗熱を取る。
⑤ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

memo