

桜の杏仁豆腐



材料(1人分) 37kcal,0.4単位

牛乳 50g
0キロカロリーー甘味料 3g
粉寒天 1g
アーモンドエッセンス 0.2g
桜の花塩漬け 適量(1個)

つくりやすい量(約4個分)

牛乳 200g
0キロカロリーー甘味料 12g
粉寒天 5g
アーモンドエッセンス 0.8g
桜の花塩漬け 適量(4個)

つくり方

1. 桜の花の塩漬けを水につけて塩抜きする。
2. 鍋に牛乳とアーモンドエッセンスを入れて中火にかけ、0キロカロリーー甘味料、粉寒天、を少量ずつ入れて、だまにならないように泡だて器で混ぜる。
3. 十分に甘味料や粉寒天が溶けたら、火を強火にし、一瞬だけ沸騰させ火を止める。
4. ザルやこしきで濾しながら容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
5. 上に1の桜の花の塩漬けを飾って完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	37		1.6		1.9		3.3	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0	0	0	0.4	0	*	*	

* 計算せず