

豆腐花(トウファー)



材料(1人分) 35kcal,0.4単位

豆乳(調整) 60g
0カロリー甘味料 4g
粉末寒天 1g
マンゴー 12g
クコの実 1粒

つくりやすい量

※200mlの調整豆乳1パック使い切りの量です。約3個分です。

豆乳(調整) 200g(1本)
0カロリー甘味料 13g
粉末寒天 3g
マンゴー 40g
クコの実 3粒

つくり方

- 鍋に豆乳を入れて加熱し、0カロリー甘味料と粉寒天を加えて、十分に加熱し煮溶かす。
- 容器に移し入れ、荒熱を取ってから冷蔵庫で冷やし固める。
- マンゴーは皮をむいて種を取り、ミキサーに入れてペーストにする。(お好みでダイスカットを乗せても構いません)
- 2が十分に固まれば、上にマンゴーペーストを流し入れ、クコの実を飾って完成。

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)	
	35		2.3		1.2		3.9	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
		0	0.1	0.3	0	0	0	*

* 計算せず