



[豆腐ココアプリン]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2019/02]



材料：3人分

| | | |
|---|-------|-----------|
| A | 絹ごし豆腐 | 150g |
| | 純ココア | 大さじ1(6g) |
| | はちみつ | 大さじ1(20g) |
| | 牛乳 | 50ml |
| | 粉ゼラチン | 5g |
| | 水 | 大さじ2(30g) |

<飾り用>

いちご 3個(30g)

栄養価：1人あたり

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 74kcal |
| たんぱく質 | 4.9g |
| 脂質 | 2.6g |
| 炭水化物 | 9.0g |
| 塩分相当量 | 0.0g |

ミキサー利用で
さらに短時間
調理できます！

作り方：

1. Aの材料をよく混ぜる。少しずつ牛乳を加えて混ぜる。
2. ゼラチンは水に振り入れて戻し、ラップをかけて電子レンジで500W 20秒加熱する。①に少しずつ加えて混ぜる。
3. 器に入れ冷蔵庫で1時間程度冷やし固め、いちごを飾り付けて完成。



2月14日はバレンタインデーということもあり、今回のレシピにはココアを使用しました。ココアには、食物繊維、ミネラル、カカオポリフェノールが含まれています。なかでもカカオポリフェノールには抗酸化作用があると言われており、現在研究が進められています。

ココアやチョコレートには良い効果もありますが嗜好品のため摂りすぎには注意しましょう。