

牛乳でカルシウム補給♪

さっぱり杏仁豆腐



エネルギー：122 キロカロリー タンパク質：2.8g カルシウム：95mg

◎材料（小学校高学年 1 人分）◎

牛乳	80g	
生クリーム	5g	
砂糖	9g	} ★
粉寒天	0.5g	
水	15ml	
お好みのフルーツ	適量	

◎作り方◎

- 1 牛乳と生クリームを混ぜて、耐熱の容器に入れて電子レンジで温める。（500Wで2分程度）
- 2 ★の材料を耐熱の容器に入れて混ぜる。電子レンジで溶けるまで加熱する。（500Wで2分程度）
- 3 1と2を混ぜ合わせる。
（お好みでアーモンドエッセンスを加えると、本格的な杏仁豆腐の味に仕上がります）
- 4 3を容器に盛り付けて、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 冷え固まった杏仁豆腐に、フルーツを飾る。

電子レンジ調理で簡単に作ることが出来ます！

ぜひお子様と一緒に作ってみてください♪

