

ミルクシャーベット風デザート



ポイント

- ・滑らかな口どけとさっぱりした後味が楽しめます。
- ・調整豆乳を使用しているため普通牛乳使用品と比較しリンの含有量は約半分です。
- ・色々な料理にあわせやすいデザートです。

材料

調整豆乳……………80 g(大さじ5)
 マシュマロ……………9 g(3個)
 水……………小さじ1(5 g)
 砂糖……………小さじ1(3 g)
 みかん(缶)……………15 g(3房)

栄養価

エネルギー……………100 kcal
 たんぱく質……………2.9 g
 カリウム……………147 mg
 リン……………36 mg
 食塩相当量……………0.1 g
 水分……………90 g

作り方

- ① 耐熱容器にマシュマロと水を入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で20秒加熱する。ラップをはがし、砂糖を加えて混ぜ、混ぜたら豆乳も加えて混ぜる。
- ② ①をチャック式ポリ袋に入れ、冷凍庫で3時間凍らせる。途中1.5時間のところで、袋の上からほぐすように軽くもむ。
- ③ 袋の上から全体が滑らかになるよう軽くもみ、スプーンで器に盛り付ける。汁気を切ったみかんを添える。