

女性ホルモンを補う大豆をスイーツで！

準備時間

分

調理時間

120分

分量

4

人分

砂糖ではなく低カロリー甘味料を使ってヘルシーに♪

材料 (4人分)

冷凍かぼちゃ	200 g
豆乳	200cc
0 カロリー甘味料	10 g
卵	2個
ゼラチン	5 g
水	30cc

ホイップクリーム
ゆであずき
ミントの葉 } お好みで

作り方

1. かぼちゃは電子レンジで加熱し、軟らかくする。
2. 1のかぼちゃとゼラチンと水以外をミキサーにかける。
3. 2を鍋に移し沸騰しない程度にあたため、水でふやかしたゼラチンを加えてよく混ぜる。
4. 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
5. お好みでホイップクリームやあずきを飾る。

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



97
キロカロリー

7.4	たんぱく質 グラム
4.2	脂肪 グラム
7.2	炭水化物 グラム
0.1	塩分 グラム

* ホイップクリーム・ゆであずきを除いて計算

