

おやつ(デザート)レシピ ②

杏仁豆腐

献立名	材料	分量
杏仁豆腐 (10人分)	寒天 水 牛乳 砂糖 みかん(缶) キウイ	1本 2カップ 2カップ 大さじ3 200g 2個
作り方		
① 寒天は大きめにちぎり、30分くらい水に浸した後よく絞る。		
② ①と分量の水を火にかけ、弱火でゆっくり煮とかし、砂糖と牛乳を加え混ぜる。		
③ あら熱をとりバットに流し、冷蔵庫で冷やす。		
④ 一口大に切り、好みのフルーツを混ぜる。		



エネルギー：65Kcal / カルシウム：56mg

ゴーヤーゼリー



エネルギー：71Kcal / カルシウム：4mg

献立名	材料	分量
ゴーヤーゼリー (10人分)	粉寒天 水 砂糖 ゴーヤー りんご レモン汁	4g 2カップ 80g 150g 200g 大さじ1
作り方		
① ゴーヤー、りんごはおろし金でおろし、レモン汁を加えておく。		
② 分量の水に寒天を溶かし2分くらい沸騰させ、砂糖も加える。		
③ ②の粗熱がとれたら①を加え、型に流し冷やす。		

紅いもの茶巾絞り

献立名	材料	分量
紅いもの茶巾絞り (10人分)	紅いも スキムミルク 砂糖	400g 大さじ6 大さじ1
作り方		
① 紅いもの皮をむき、1~2cm厚さの輪切りにし、ひたひたの水を加えてやわらかく煮る。		
② マッシャーでつぶしながらスキムミルク、砂糖を加えてよく混ぜ、ラップ等で丸く形を整える。		



エネルギー：106Kcal / カルシウム：90mg