



楽楽!! おいしか介護食

杏仁豆腐デザート



材料と分量(2人分)	
水	80ml
アガー	2.5g
砂糖	20g
牛乳	80ml
アーモンドエッセンス	数滴
みかん缶	40g
桃缶	40g

エネルギー	81	Kcal
蛋白質	1.2	g

作り方

- ① ボウルにアガーと砂糖を入れ、良く混ぜる
- ② 鍋に分量の水を入れ、水の中にアガーと砂糖がだまにならないように混ぜながら少し入れる
- ③ 火にかけて煮溶かし、沸騰後1分程かき混ぜ火を止める
- ④ ③に人肌に温めた牛乳を加える
- ⑤ アーモンドエッセンスを数滴入れ、小さめのカップに流す
粗熱が取れたら冷蔵庫へ
- ⑥ 固まったら、みかん缶と桃缶を盛り付けできあがり

杏仁とは、アブリコットの別名で知られるあんず(杏)の種のことです。本来は苦味の強いあんずの種子を少しでも食べやすくするために、甘味を足してなめらかな食感に変えた結果、杏仁豆腐という今の形にたどりついたと言われています。

身近なデザートでありながら実は薬膳スイーツという顔を持つ杏仁豆腐
今度喉を傷めた時には、杏仁豆腐で潤してみてもはいかがでしょうか?



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む