

# ずんだミルク寒天

## 作り方

## 材料

|      |     |
|------|-----|
| 粉寒天  | 1g  |
| 水    | 80g |
| 牛乳   | 80g |
| むき枝豆 | 80g |
| 砂糖   | 40g |

1. ゆでた枝豆と牛乳を粒がなくなり滑らかになるまで、フードプロセッサーにかける。
2. 鍋に水と粉寒天を入れて火にかける。かき混ぜながら約2分間沸騰させて煮溶かす。
3. 2に砂糖を加えて溶かし、火を止める。
4. 1と3を混ぜ、型に流し入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。※型を水で濡らしておくと型からはずしやすい。

枝豆を滑らかなペーストにすることで、噛む力や飲み込む力が弱くなった高齢者でも食べやすくなります。牛乳と枝豆でたんぱく質も補えるおやつです。

|                 |        |       |      |       |       |
|-----------------|--------|-------|------|-------|-------|
| 栄養成分表示<br>(1人分) | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|                 | 79kcal | 3.0g  | 2.0g | 17.7g | 0.0g  |