

スタッフの一押しレシピ No. 17

2024. 3. 29
中東遠総合医療センター
栄養室

なめらか杏仁豆腐



材料（4人分）

牛乳	320ml
水	80ml
粉ゼラチン	5g
水（ゼラチン用）	50ml
砂糖	大さじ3
ガムシロップ	1個（約13g）

作り方

- ①粉ゼラチンに水を入れてふやかす
- ②鍋に牛乳、水を入れて火にかけ、沸騰直前で火を止める
- ③鍋に砂糖、①を入れてよく混ぜる
- ④4等分にして器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める
- ⑤ガムシロップをかけて完成

栄養価（1人分）

エネルギー	91 kcal
たんぱく質	2.6 g
脂質	3.0 g
炭水化物	14.6 g
食塩	0.08 g



スタッフの一押しポイント



なめらかで口当たりの良いデザートです。
咀嚼や飲み込みの機能が落ちた方にも
召し上がっていただけます。