



枝豆アイス

エネルギー130kcal 1人分
調理時間 180分

<材料> (2人前) と

枝豆 (生) 100g
 (皮つき) 300g)
絹ごし豆腐 80g
砂糖 15g

* 枝豆は冷凍でも OK

<作り方>

- ① 枝豆は茹でて薄皮をとりのぞく
- ② 豆腐はキッチンペーパーで包み 600w のレンジで2分加熱し水切りをする。
- ③ 枝豆はフードプロセッサーに入れ攪拌する。(すりこぎでつぶしてもいいです。)
- ④ 3に砂糖を加えて混ぜてバットに移す。
- ⑤ラップをして冷凍庫で1時間冷やして一度まぜる。
- ⑥ラップをしてさらに冷凍庫で1時間冷やしたら出来上がりです。



社会福祉法人 青藍会
ハートクリニック南山口
☎ 083-988-3333

社会福祉法人 青藍会
♥ ハートクリニック南山口
☎ 083-988-3333