

デザート・ドリンク

いちごの豆乳寒天

[1人分] エネルギー：58kcal 塩分：0.1g たんぱく質：2.2g 脂質：1.1g 食物繊維：1.2g



材料 [4人分]

- 豆乳：1カップ
- 水：1カップ
- 寒天：1/2本
- いちご：120g
- はちみつ：30g

作り方

1

寒天を水で洗ってから絞って、ちぎったものを分量の水に30分くらい浸けておきます。

2

鍋に"1"を入れて火にかけて煮て、寒天が溶けたら豆乳を加えます。

3

いちごを小さく切って"2"に混ぜ、器に入れて冷やし固めます。

4

食べるときにはちみつをかけます。