

デザート・ドリンク

ドウ・フ・オレンジ

[1人分] エネルギー：71kcal 塩分：0.1g



材料 [8人分]

(8個分)

- 絹豆腐：150g (1/2丁)
- はちみつ：大さじ2
- 豆乳：1/2カップ
- プレーンヨーグルト：100g
- 粉ゼラチン：10g+水大さじ4
- オレンジソース(A)を1カップ：小さじ1

【オレンジソース(A)】

- みかん果汁：300cc
- 砂糖：35g
- レモン果汁：1/2個分

※エネルギー71kcalは、8等分した時の1個分です。

作り方

1

粉ゼラチンに水を加えてふやかしておきます。

2

豆腐とはちみつ、豆乳を合わせてミキサーにかけ、なめらかにしてヨーグルトも加えます。

3

(A)を混ぜ、オレンジソースを作ります。

4

"3"のオレンジソースから1カップを鍋に入れ熱し、沸騰直前に火を止めて、"1"を加えてよく混ぜて溶かします。

5

"2"に"4"を加え型に流し、冷やし固めます。

6

残りのオレンジソースを"5"にかけてできあがり。

