

# 小豆と豆乳の2層ゼリー

材料3つでできる  
かんたんデザートです。



## 【材料 4人分】

- 無調整豆乳 200ml
- あずき缶詰 100g
- ゼラチン 5g

## 【作り方】

- ① ゼラチンは大さじ2の水でふやかしておく。
- ② 豆乳を耐熱容器に入れて、電子レンジで2分くらい温める。
- ③ ①も電子レンジで20秒くらい温めて溶かす。
- ④ ②に③を入れて混ぜる。
- ⑤ あずきを加えてさらに混ぜる。
- ⑥ お好きな容器に入れて、冷蔵庫で固まるまで冷やす。

※電子レンジの使用時間は目安です。豆乳は沸騰させると固まってしまうので、様子を見ながら温めてください。

※無調整豆乳の代わりに調整豆乳や牛乳でも作ることができます。

※冷やしている間に、小豆が沈殿し、2層になります。

## 1人分の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
無調整 豆乳	82	4.0	1.1	11	0.9	1.0	0.1
低脂肪 牛乳	82	4.1	0.6	68	0.4	0.9	0.1