

# みかんと豆腐のババロア風



作りやすい分量

材料 3個分

絹ごし豆腐	100g
みかん(缶)	80g
さとう	大さじ1と1/2
レモン汁	少々
ゼラチン	2.5g
★飾り用	
チェリー(缶)	1人1個(3.5g)
キウイ	1人1切れ(5g)
(いちょう切り)	

<作り方>

1. ゼラチンに大さじ1.5くらいの水を混ぜてふやかします。
2. ミキサーかフードプロセッサーにゼラチン以外の材料を入れて混ぜ合わせます。
3. 1のゼラチンをレンジ600Wで約20秒加熱して2に入れ、もう一度ざっと混ぜあわせます。
4. 方に流し込み冷蔵庫で冷やし固めて完成。
5. 器に盛りつけチェリーとキウイを飾る。

1個あたりエネルギー61kcal カルシウム19mg 鉄0.4mg 塩分0g

豆腐は傷みやすいので、新鮮なものを使いましょう。

みかんのかわりに苺でもできます。(みかん80g→いちご80g)  
苺が出回る季節にぜひ作ってみてください。

