

つくってみませんか？

《材 料》(4人分)

かぼちゃ……………100g
ねりごま……………大さじ2
豆乳(人肌に温める) ……200g
粉ゼラチン……………大さじ1
水……………大さじ2
酢・しょう油……………各小さじ2

(1人分の栄養価 81Kcal)

食事量が減って体重減少がみられる時には、柔らかくて少量でも高たんぱくな 1 品を加えてみましょう。



かぼちゃごま豆腐



《作 り 方》

かぼちゃは3cm 厚さのくし型に切る。

かぼちゃは蒸し器で蒸して、皮をとりつぶす。ゼラチンは水でふやかしておく。

ねりごまに豆乳を加えて泡だて器でよくまぜる。

②のかぼちゃに③を少量ずつ加えてよくまぜる。

ゼラチンを電子レンジで30秒かけてとくす。

④にとくしたゼラチンを加えてまぜる。

器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

酢しょう油をかけていただく。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)