

# 杏仁豆腐 ～マクトンゼロパウダーを使ったエネルギー補給おやつレシピ～



## ■材料【1人分】

水	20g	牛乳	40g
砂糖	6g	アーモンドエッセンス	少々
マクトンゼロパウダー	6.4g(約1/2包)	パインアップル(缶詰)	6g
粉寒天	0.3g	ミントの葉(飾り用)	適宜

## ■作り方

- ①鍋に水、砂糖、マクトンゼロパウダー、粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかけて沸騰させる。
- ②火を止め、①に温めておいた牛乳、アーモンドエッセンスを加えて混ぜ、器に流して冷やし固める。
- ③②にパインアップル、ミントの葉を飾る。

## ♪ワンポイントアドバイス

マクトンゼロパウダーは水に溶いてから加熱すると、ダマにならずなめらかなゼリーになります。

## ■使用製品



マクトンゼロパウダー (分包)

## 栄養成分値(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
<b>106</b>	<b>1.3</b>	<b>6.6</b>	<b>10.6</b>
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
<b>19</b>	<b>68</b>	<b>38</b>	<b>0</b>

※飾り用のミントの葉は栄養成分値には含まれておりません。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算