



食欲不振がある方へ

豆腐アイス

市販のアイスとは一味違う！？

今なら少し食べられそうかな？という時にオススメです。



材料（1人前）

絹ごし豆腐	50g
生クリーム	35ml
牛乳	15ml
砂糖	5g
黒豆	お好みの量

[1人前]

122kcal たんぱく質3.7g

【作り方】

- ① フードプロセッサーに絹ごし豆腐
生クリーム・牛乳・砂糖を入れて
混ぜる。
- ② 冷凍用保存袋に入れ冷凍庫で冷や
し固める。
※途中、何度ももみほぐすとなめ
らかな食感に！
- ③ 固まればお皿に盛って黒豆を乗せる。

市販のアイスクリームよりも
良質なたんぱく質を摂る事ができます。
お好みできる粉や黒蜜、黒ゴマなどを
混ぜてアレンジするのもオススメです☆

