

Springtime



### 材料（カップ4個分）

- ・ 絹ごし豆腐 150g
- ・ 牛乳 100ml
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ 抹茶 小さじ1
- ・ ゼラチン 5g
- ・ 水（ゼラチン用） 大さじ2







## 抹茶と豆腐の ふわふわムース



### 作り方

- ①キッチン袋に絹ごし豆腐を入れてよくもみ、混ぜる  
（ダマがなくなるまで）
- ②①に抹茶と砂糖を加えてよく混ぜる  
※抹茶はふるうとダマになりにくい
- ③牛乳を電子レンジで軽く温める（600Wで約1分）
- ④水に5分つけてふやかしたゼラチンを③に加えてしっかり溶かす
- ⑤全体を混ぜる
- ⑥カップに流し冷蔵庫で1～2時間冷やし固める

## ココが嬉しい ポイント

-  豆腐を使用することで口当たりがなめらかになり、飲み込みやすいデザートです。
-  カルシウムやたんぱく質を手軽に補給でき、栄養面のサポートになります。
-  抹茶の香りが食欲を刺激し、少量でも満足感が得られやすい一品です。
-  冷やして固めることで形が安定し、スプーンで扱いやすく食べこぼしを防ぎやすくなります。

## 抹茶と豆腐の ふわふわムース



Springtime