

◎メニュー名：豆腐りんごババロア

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分（冷やし時間は除く） 分量目安：2人分 エネルギー：147kcal(1人分) 食塩相当量：0.2g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

りんご	ポリフェノール	脳の活性化	…認知症予防
牛乳	たんぱく質	基礎代謝アップ	…生活習慣病予防
豆腐	イソフラボン	骨密度の維持	…骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
<ソース>	
りんご	30g
レモンの搾り汁	小さじ1/4
『きびオリゴ』	小さじ2
<ババロア>	
粉ゼラチン	2g
冷水	大さじ1
クリームチーズ	30g
『きびオリゴ』	大さじ1
絹ごし豆腐	50g
牛乳	100g
ミントの葉	(お好みで) 適量



作り方

①りんごは皮ごと7mmの角切り。
②りんごのソースを作る。耐熱容器に①・レモンの搾り汁をあわせてよく混ぜる。ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で1分加熱して混ぜる。粗熱が取れたら、きびオリゴ(小さじ2)を加えて混ぜ、ラップをして冷蔵庫で1時間以上馴染ませる。(一晩置くと、鮮やかな色に仕上がる。)
③耐熱ボウルに冷水を入れ、粉ゼラチンをふり入れてひと混ぜする。10分位おいてふやかし、電子レンジ（600W）で15秒位加熱して溶かす。
④ボウルにクリームチーズ・きびオリゴ(大さじ1)をあわせてなめらかになるまで混ぜる。こし器(または茶こし)を使って裏ごしながら豆腐を加えてよく混ぜ、さらに牛乳を加えて混ぜる。
⑤④に③を入れてよく混ぜ、グラスに注ぎ入れて冷蔵庫で冷やし固める。②のソースをかけ、お好みでミントの葉を飾る。

パーフェクトレシピポイント

豆腐を使用したなめらかなババロアに、レンジで手軽に作れるりんごのソースをかけたデザート。『きびオリゴ』に含まれるフラクトオリゴ糖は、腸内環境改善に役立ちます。
また、糖質量も抑えることができます。りんごは皮ごと使用することで色鮮やかに仕上がるだけでなく、認知症予防に役立つポリフェノールを無駄なく摂取できます。