

◎メニュー名：豆乳花

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（冷やし時間を除く）	分量目安：4人分	エネルギー：160kcal(1人分)	食塩相当量：0g(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

くるみ	オメガ3脂肪酸	認知機能低下予防	・・・認知症予防
いちご	ビタミンC	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
豆乳	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）
無調整豆乳	350ml
『固形黒糖』	3個（12g）
粉ゼラチン	8g
冷水	50ml
=A=	
『まいにちの黒砂糖（固形）』	10個（40g）
水	80ml
いちご	8個（120g）
マンゴー（缶）	60g
くるみ	（空焼きしたもの）28g



作り方

①鍋に豆乳・『固形黒糖』をあわせて浸し、『固形黒糖』が柔らかくなったら、フォークで崩す。火にかけ、沸騰直前まで温める。
②耐熱容器に冷水を入れ、粉ゼラチンをふり入れて混ぜ、電子レンジ（600W）で50秒位加熱して溶かす。
③①に②を加えて混ぜ、器に注ぎ入れて冷蔵庫で1時間～冷やし固める。
④鍋にAをあわせて浸し、『固形黒糖』が柔らかくなったらフォークで崩す。火にかけてひと煮立ちさせ、アクがあれば取り除いて弱火で10分～煮詰める。
⑤③に食べやすい大きさに切ったいちご・マンゴー・くるみをのせ、④をかけて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

台湾で人気のデザートもいちごとくるみを添えてパーフェクトレシピに。黒糖で作ることで、コクのある甘さを楽しめます。
豆乳はイソフラボンのほか、たんぱく質や鉄、カルシウムなどさまざまな栄養素を含み、特に女性の栄養摂取におすすめの食材です。豆乳には無調整豆乳と調製豆乳がありますが、
例えばたんぱく質は無調整豆乳のほうが多く、カルシウムは調製豆乳のほうが多いなど栄養素によって含有量が少し変わります。飲みやすさやとりたい栄養素に合わせて、
お好みの豆乳を選ぶとよいでしょう。