

食欲不振時に！

練りごまアイス



栄養成分(2個当たり)

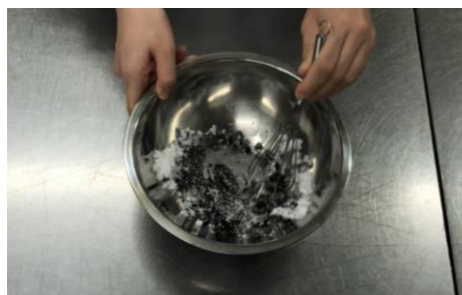
カロリー	240 kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	16.9 g
炭水化物	17.8 g
塩分	0.0 g

【材料(6個分)】

絹ごし豆腐	100g
牛乳	100g
生クリーム	50g
砂糖	40g
練りごま	36g
(白・黒などお好みで)	

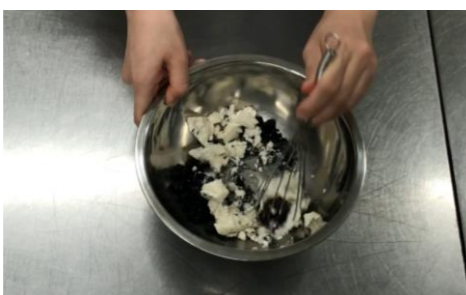
【作り方】

①



ボウルに練りごまと砂糖を入れて、混ぜる。

②



次に絹ごし豆腐を加えなめらかになるまで混ぜる。

③



牛乳、生クリームを加えその都度よく混ぜる。

④



全てよく混ぜ合わせたらバットに流し入れて冷凍庫で凍らせる。

⑤



1時間ごとに様子を見てかき混ぜながら凍らせるとなめらかに仕上がる。

⑥



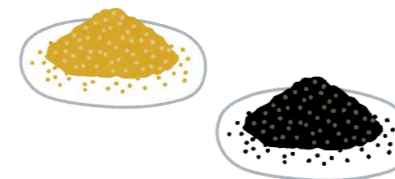
ディッシャーやスプーンで器に盛り付ける。

⑦



出来上がり！

【アレンジ】



練りごまは白・黒どちらでもお好みで選んでください。煎りごまを追加することでプチプチとした食感を楽しむこともできます。



このアイスは、豆腐を使用していることにより市販のアイスクリームに比べてたんぱく質の割合が多く、エネルギーもしっかり確保できます。

ごまには体内で合成することができない必須脂肪酸のリノール酸が含まれ、適度な摂取により血中コレステロールの低下、免疫機能の調整が期待できます。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

