

高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名 ぷるぷる ^{とうにゅう} 豆乳もち	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">低栄養予防</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">やわらか</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">その他（デザート）</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">その他（大豆）</td> </tr> </table>	低栄養予防	やわらか	その他（デザート）		その他（大豆）							
低栄養予防	やわらか												
その他（デザート）													
その他（大豆）													
調理時間 <div style="text-align: center; font-size: 1.2em;">10分</div>	<<No image>>												
材料・分量（1人分） 調整豆乳 200mlパック1/2本 （100ml） 片栗粉 大さじ1弱（8g） 黒砂糖 大さじ1（9g） 水 大さじ1（15g） きなこ 小さじ2（6g）													
作り方 1 豆乳に片栗粉を加え、粉が溶けて液がサラサラになるまで良く攪拌する。 2 レンジで600w 1分加熱する。 3 レンジから取り出し、スプーンで全体（特に底の方から）をよくかき混ぜ練る。 4 再びレンジで600w 30秒加熱しもう一度よく練る。 5 あら熱を取ったら冷蔵庫で冷ます。 6 5に黒砂糖+水+きなこで作ったたれを上からかけて出来上がり。													
料理の説明 ・このおやつは、栄養価も高く片栗粉の分量と加熱時間で調整すれば、固さも変えられる。													
調理のワンポイント ・施設では、鍋に入れて火を入れよく混ぜ続けて作るが、このやり方では焦げやすいので注意する（コツはとにかく固まるまで混ぜ続けること！）。 ・トッピングは、茹で小豆やあんこ、ジャムやチョコレートソースにも合う。また、豆乳のかわりに牛乳でもできる簡単メニューである。													
栄養価 <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">エネルギー</td> <td style="width: 15%;">149kcal</td> <td style="width: 20%;">たんぱく質</td> <td style="width: 15%;">5.6g</td> <td style="width: 15%;">脂質</td> <td style="width: 15%;">5.1g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>19.4g</td> <td>食塩相当量</td> <td>0.1g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		エネルギー	149kcal	たんぱく質	5.6g	脂質	5.1g	炭水化物	19.4g	食塩相当量	0.1g		
エネルギー	149kcal	たんぱく質	5.6g	脂質	5.1g								
炭水化物	19.4g	食塩相当量	0.1g										

レシピ提供：介護老人保健施設 ユーアイピラ
東京都西多摩保健所