

まめまめ豆腐 【誤嚥 嚥下】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	561kcal	たんぱく質	45.8g
食塩相当量	1.3g		

STORY

枝豆は利尿作用を促すカリウムを多く含んでいるため体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的です。

材料 (1人分)

- ミックスビーンズ (65g)
- 大豆 (65g)
- 枝豆 (65g)
- 豆腐 (200g)
- 牛乳 (180g)
- 水 (100ml)
- ゼラチン (200g+1袋)
- 塩 (少々)
- パセリ (少量)



作り方

1. 枝豆と水に浸した大豆とミックスビーンズと豆腐をミキサーにかける。



2. 更に牛乳・塩・ゼラチンを混ぜ合わせる。
3. 器に流し冷蔵庫に入れて冷やし固める。
4. 仕上げにパセリを添えて完成。

Point

冷蔵庫に入れて固めるので少し時間がかかります。