

豆腐入りムース 【口内炎 食道炎】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	216kcal	たんぱく質	168 mg
食塩相当量	0.9g		

STORY

低脂肪、低カロリーがうれしい一品

材料(2人分)

- 木綿豆腐 1/2 丁 (150 g)
- 冷凍ロールいか (150 g)
- カテージチーズ (裏ごし) (100 g)
- 卵白 (1 個分)
- 玉ねぎ (25 g)
- ミックスベジタブル (100 g)
- ブロッコリー1/2 株 (100 g)
- 塩 (少々)



作り方

1. 水気をきった豆腐、解凍して食べやすい大きさに切ったロールいか、カテージチーズ、卵白、玉ねぎ、塩をフードプロセッサーに入れなめらかにする。



2. ミックスベジタブルはさっと湯を通し、水気をきり 1. と混ぜる。



3. パウンド型にラップを敷き 2. の半分をのせて平らにし (①)、小房に分けてゆでたブロッコリーを並べ、2. の残りをのせて平らにする (②)。

①

②



4. 湯気の上上がった蒸し器で8～10分加熱し (③)、型に入れたまま冷やす。型からとり出しラップをはずして2つに切り分け (④)、器に盛る。

③

④



Point

豆腐をフードプロセッサーに入れることでなめらかに仕上がります。