

# 3月の糖尿病教室で 提供したおやつです

93kcal

## きなこ豆乳ババロア

### 〈材料〉

	1人分	5人分
きなこ ]	4g	20g
熱湯 ]	9g	45g
粉ゼラチン ]	1g	5g
水 ]	6g	30g
豆乳	50g	250g
砂糖	6g	30g
全卵	5g	1/2個
黒砂糖(粉末) ]	4g	20g
水 ]	6g	30g
黒豆	1粒	5粒

### 一人分の栄養価

エネルギー 93kcal  
たんぱく質 4.9g  
脂質 2.5g  
炭水化物 13.3g

### 〈作り方〉

- ①きなこは熱湯を加えよく混ぜ、粉ゼラチンは分量の水でふやかす。
- ②豆乳は砂糖の半量を入れ、沸騰直前まで火にかける。
- ③ボウルに卵と残りの砂糖を入れ泡立て器でよく混ぜ、混ぜながら②を加える。
- ④③を漉しながら鍋に入れ、①を加え弱火にかける。木べらで混ぜながら沸騰直前まで温め、火から下ろし鍋底を氷水につける。きなこが沈殿しないように、濃度が付くまで混ぜ、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤黒砂糖と水を火にかけ、とろみがつくまで煮詰め黒蜜をつくる。
- ⑥型からはずし、黒蜜をかけ黒豆を飾る。