

# 抹茶豆腐ムース



抹茶豆腐ムースは豆腐の豊富な植物性タンパク質、ミネラル、イソフラボンと、抹茶の抗酸化作用のあるカテキン、ビタミンCなどを摂取することができるレシピです。これらは、骨の健康維持やホルモンバランスの調整、美肌効果などが期待される組み合わせです。また、ラカントや豆腐を使うことでカロリーを抑えたヘルシーなデザートになります。黒蜜ときな粉はお好みでかけてください。

## <材料> 2人分

絹ごし豆腐	150g
抹茶	小さじ2
ラカント（液体）	大さじ3
豆乳（または牛乳）	200ml
ゼラチン	5g
黒蜜	適量
きな粉	適量

## 【作り方】

1. 絹ごし豆腐は泡立て器で滑らかになるまで混ぜ、漉しておく。
2. 豆乳を沸騰しない程度に温め、砂糖、ゼラチンを加えてよく混ぜる。
3. 2に1と抹茶を加えてよく混ぜて器に入れる。
4. 3を冷蔵庫に入れて3時間ほど冷やす。
5. 食べる時に、お好みで黒蜜やきな粉をかける。