

★発熱で食欲がない時の  
レシピ★

## ココア風味のバナナ豆腐アイス

(子ども1人分) エネルギー59kcal 食塩相当量0g



冷たくなめらかなアイスは、熱があって食欲がない時でも食べやすいメニューです。豆腐は消化がよく、たんぱく質が補えます。バナナの甘みやココアのククで豆腐の風味が弱まり食べやすくなります。凍らせるときは薄く平らにすることで時間が短縮できます。

【材料】	(子ども4人分)
豆腐(絹こし)	150g
バナナ	120g
砂糖	小さじ1(9g)
ココアパウダー	小さじ1(2g)

### <作り方>

- ① 豆腐は水気を切り、その他の材料と一緒にミキサーでなめらかになるまで混ぜる。
- ② 冷凍可能なジッパー式袋に①を入れ、平らにして1時間程凍らせる。
- ③ ②を冷凍庫から取り出し、好みの固さのアイスクリーム状になるまで袋の上からもみ、(手の温度で溶けるため)再度冷凍庫に入れ、凍ったら器に盛る。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。