

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 215kcal

たんぱく質 9.0g

脂質 6.0g

食塩相当量 0.0g



きなこ汁粉

材料(4人分)

切り餅	2個
無調整豆乳	500ml
きなこ	大さじ6
黒糖	大さじ4
片栗粉	小さじ2/3
水	小さじ1
さつまいも	80g

作り方

- ① 鍋に豆乳、きなこ、黒糖を入れて中火にかけ、温めながらよくかき混ぜて溶かす。溶けたらAでとろみをつける。
- ② さつまいもは、皮付きのまま6～7mm厚さに輪切りにし、さっと水にくぐらせて、耐熱容器にいれラップをかけて電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- ③ もちは半分に切り、オーブントースターで焼く。
- ④ 器に①をそそぎ②と③を加える。

