栄養満点！簡単レシピ

R7年度.12月号

きなこ汁粉

エネルギー　215kcal

たんぱく質　9.0g

食塩相当量　0.0g

材料（２人分）

豆乳(無調整)･･･250ml
きなこ･････････大さじ3
黒糖･･･････････大さじ2
A 片栗粉･･･････小さじ1/3
A 水････････････小さじ1
さつまいも････････40g
もち･････････････1切れ

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厚さの輪切りにし、さっと水にくぐらせて、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。

③もちは半分に切り焼く。

④器に①をそそぎ②と③を加える。

調理：ヘルスメイト白石　資料作成：白石市保健福祉部健康推進課