

きな粉をたっぷりまぶして

デザート

大豆ゆべし

| 材料 | 4人分 | 調理時間30分 |

蒸し大豆…50g
白玉粉…50g
黒砂糖…50g
豆乳…75cc
きな粉…大さじ4

| つくり方 |

1. 耐熱ボウルに白玉粉を入れ、スプーンの背で細かくつぶす。豆乳を少しずつ加えてのばし、黒砂糖を加えて粒がなくなるまで、むらなく混ぜる。
2. ラップをせずに電子レンジ(600W)で5分加熱し、蒸し大豆を加え、水で濡らした木べらで1分程しっかり混ぜて餅のような生地にする。
3. バットにきな粉の1/2量を広げ、2の生地を入れ、上から残りのきな粉をふる。粗熱が取れたら厚さ1.5cmくらいに伸ばし、四角く切り分けて皿に盛る。バットに残ったきな粉をかける。

| 料理のポイント |

- レンジから出したばかりの餅生地は熱いのでやけどに注意。



エネルギー 141kcal 食塩相当量 0.1g

1人分の栄養価 たんぱく質 5.6g 脂質 3.0g 炭水化物 25.0g
食物繊維 2.3g カルシウム 52mg 鉄 1.7mg

管理栄養士のひと言

大豆、きな粉、黒砂糖で鉄分、カルシウム、食物繊維たっぷりおやつ