

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

◎ 今月の一品 和風きな粉ブラマンジェ

もうすぐ「ひな祭り」ですね。家族や友だちと一緒に手作りのおやつでお祝いしましょう。

きな粉のカルシウムは消化吸収されやすく、丈夫な骨をつくるために役立ちます。牛乳と合わせてカルシウムたっぷりのおやつにしました!



材料2人分

牛乳	200cc
コーンスターチ	大さじ2 (または片栗粉)
きな粉	大さじ1.5
上白糖	大さじ2
ゆで小豆	30g

作り方

- ① ゆで小豆以外の材料をボウルに入れ、よく混ぜたら2~3回こす。
- ② ①を鍋に入れて火にかけ、木しゃもじで混ぜながら弱火で加熱する。
- ③ ②を器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、上にゆで小豆を飾る。

ポイント

材料を加熱する前によくこすと、滑らかなブラマンジェになります。

できあがりは柔らかくても、冷やせばちょうどよいかたさになるので早めに作っておきましょう。

1人分の栄養価

エネルギー
164kcal

たんぱく質
6.1g

脂質
5.0g

食塩
0.1g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。