# 草津ハートセンターヘルシーレシピ

## 「食べてびっくり！安倍川もち そのもの 」

## 「豆乳きなこもち」

お餅を同じ量食べた場合、
161kcal
約 26%カット

［ 材 料 ］2 人分

| | |
|---|---|
| ・無調整豆乳 | 150ｇ |
| ・片栗粉 | 15ｇ |
| ・砂糖 | 5ｇ |
| ・きな粉 | 15ｇ |
| ・砂糖 | 10ｇ |
| ・塩 | 0.1ｇ |



1 人分(2 個)

| | |
|---|---|
| エネルギー | 120kcal |
| タンパク質 | 5.4ｇ |
| 脂　質 | 3.3ｇ |
| 塩　分 | 0.05ｇ |

＜作り方＞

①容器に豆乳、片栗粉、砂糖を入れよく混ぜる。
②分量のきな粉、砂糖、塩を混ぜておく。
③テフロンのフライパンに、①を入れ、弱火にかけ木ベラ等でかき混ぜる。
④餅状になったら火を止め、きな粉の中にスプーンですくい落とし、
全体にきなこをからめる。



栄養管理科