

豆乳くずもち ほうじ茶

豆乳くずもち作り方

【材料15個分】 3人分

- 調整豆乳 200g
- くず粉 60g (大さじ6)
- 練りごま 35g
- 砂糖 30g (大さじ3)
- きな粉 30g (大さじ3)

【作り方】

- 鍋に豆乳、くず粉、砂糖、練りゴマを入れよく混ぜ合わせておく。
- 弱火で加熱しながらよく混ぜる。
- よく練り、一つの塊になれば火を止める。
- バットの上にのせ、手を水でぬらしながら平たく成型する。
- 一口大に切り、冷蔵庫で冷やす。
- 皿に盛り付け、きな粉をかける。

このレシピは、当院で臨地実習を行った学生が考案したものです。

今日の飲み物

ほうじ茶はカフェインの少ないお茶です



263kcal (1人分あたり)

Point

くず粉には整腸作用があり、便秘の予防、解消の効果があります。

牛乳ではなく豆乳を使うことで動物性脂肪を抑えています。

ごまに含まれるセサミンには抗酸化作用があり、乳腺炎の予防に効果的です。

