

混ぜるだけ簡単！ やわらか豆乳もち



<材料：3人分>

| | |
|-------|---------|
| 無調整豆乳 | 120 ml |
| 片栗粉 | 大さじ 1.5 |
| 砂糖 | 小さじ 2 |
| きな粉 | 大さじ 2 |
| 黒蜜 | 適宜 |

<栄養価：1人分>（黒蜜を除く）

エネルギー：59kcal たんぱく質：2.9g 脂質：1.8g 炭水化物：8.0g 食塩：0g

<作り方>

- ① 鍋に豆乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜ、中火にかける。ゴムべらで鍋底に焦げつかないように混ぜ続け、粘りがでて生地につやがでるまでよく練る。
- ② バットに半量のきな粉を入れ、その上に①の生地を流し、上に残りのきな粉をふりかけて、粗熱をとる。
- ③ 包丁で押すようにして切り分け、断面にもきな粉をまぶす。
- ④ 器に盛り、好みで黒蜜をかける。

🏠 一口メモ

家庭に常備されている片栗粉を使うと、簡単にわらびもちのようなデザートが楽しめます。食材の味を楽しめる麦茶や番茶と一緒にいただきましょう。片栗粉は、本来はユリ科のカタクリという植物の球根からとれるでんぷんを使用して作られていました。しかし、カタクリからとれるでんぷんは少量であるため、現在市販されている片栗粉は、ばれいしょでんぷんから作られています。

🍷 健康・栄養情報

- ・ 清涼飲料水や甘いお菓子は、カロリーや糖分が多く、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を含まないエンプティカロリー食品です。大豆の栄養を含んだ簡単な手作りデザートで、おやつ摂り方を工夫しましょう。
- ・ 豆乳やきな粉の原料である大豆は、「畑の肉」といわれるほどたんぱく質が豊富です。その他にも、腸内の善玉菌を増やすオリゴ糖、骨粗しょう症予防や更年期不調の改善が期待できるイソフラボンなどの成分が含まれています。

😊 キッズ

- ・ 簡単なので、すべての作業を親子で一緒にやってみましょう。作り方①では、加熱時にやけどをしないように注意しましょう。
- ・ 大豆から作られる食品にはどのようなものがあるか考えてみましょう！

