

くずきりのあんみつ風 ～エネルギーアップレシピ～



■材料(1人分)

くずきり(乾)	10g
マクトンようかん 抹茶	55g(1個)
黒砂糖	6g
砂糖	5g
水	20g
さくらんぼ(缶詰)	5g

■作り方

- ① くずきりはやわらかくなるまで茹で、食べやすい長さに切る。
- ② マクトンようかん 抹茶は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に黒砂糖、砂糖、水を入れて火にかけ、黒みつを作る。
- ④ ①、②を器に盛り、③を回しかけ、さくらんぼを飾る。

♪ワンポイントアドバイス

くずきりはでんぷん製品で、たんぱく質がほとんど含まれておりませんので、ボリュームアップするのに適しています。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
180	0.6	3.1	42.9
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
4	77	8	0

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



マクトンようかん