

スキムミルクと豆乳でカルシウムたっぷりのおやつ

豆乳もち

材 料

	分 量		
	1人分	4人分	目安量
かたくり粉	18g	72g	
スキムミルク	6g	24g	大さじ4
砂糖	9g	36g	大さじ4
豆乳	100ml	400ml	2カップ
A	きな粉	3g	12g 大さじ2
	砂糖	2g	8g 大さじ1弱

1人分の栄養価： エネルギー 201kcal
たんぱく質 6.4g
脂質 4.4g
塩分 0.2g
カルシウム 105mg

作り方

- ① Aを混ぜ合わせておく。
- ② かたくり粉、スキムミルク、砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ③ なべに②と豆乳を入れてなじませ、中火～弱火にかける。焦げないように木べらでかき混ぜながら火をとおり、固まってきたら火を止める。



固まり始めると、あっという間におもちのようになります！

- ④ ③をスプーンですくって小さく丸め、①のAをまぶす。



一口メモ

- スキムミルク、きな粉、豆乳にはカルシウムが豊富に含まれています。
- 豆乳はカロリーオフのものをを使うと、さらにエネルギーを減らすことができます。
- 焦げやすいので、火加減に注意してください。

