



優しい甘さ 香ばしい！

## 豆乳きな粉ぜんざい

### 【材料】 1人前

切りもち	1個(48g)
豆乳(無調整)	100mL
あずき(缶・加糖)	30g
きな粉	小さじ1と1/2(4g)
みかん(缶詰)	1粒(6g)

### このレシピのポイント

材料はすべて未開封で日持ちのするものを使っています。

災害時はパンやおにぎりなどの炭水化物に偏りがちになります。そのため、未開封で常温保存でき、たんぱく質も摂れる豆乳はおすすめです。

お正月でおもちは余っていませんか？香ばしいきな粉とあんこがマッチした、いつもと一味違うぜんざいをぜひお試しください！

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 0.1g カロリー 233kcal

### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	7.6g	食物繊維	2.2g
脂質	3.1g	カリウム	338mg
炭水化物	42.6g	鉄	2.0mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①鍋にきな粉と豆乳を10mLほど入れてよく混ぜる。  
だまがなくなってきたら、あずきと残りの豆乳を加えて軽く混ぜる。
- ②①を弱火にかけ、ときどき混ぜながら5~6分温める。
- ③切りもちをアルミホイルの上のせ、トースターで焦がさないように4~5分両面を焼く。
- ④②を入れた器に③のもちを入れ、みかんのをのせたら完成！

ひろろん作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科