



親子でつくろう! キッズ向けレシピ



1人分
エネルギー
240 kcal

1人分
食塩相当量
0.4g

1人分
カルシウム
147 mg

※写真はイメージです

簡単ひんやりデザートでカルシウムup!

みるく餅 ～ずんだ&アーモンドきな粉～

カルシウムを多く含む牛乳、きなこ、アーモンドの3種類の食材からカルシウムを摂取することができます。また、きな粉とアーモンドはマグネシウムも豊富に含まれています。カルシウムとマグネシウムを同時に摂取することでカルシウムの吸収率が上がります。

※日本食品標準成分表 2021年版(18訂)の栄養成分値を参考

材料(3人分)

A 牛乳…………… 300ml
砂糖…………… 大さじ3
片栗粉…………… 54g
枝豆…………… さや付きで200g(正味100g)

B 砂糖…………… 大さじ2
塩…………… 少々
きなこ…………… 5g
アーモンド…………… 5g
黒蜜…………… 18g

- 1 小鍋にAを入れてよく混ぜ合わせてから中火で熱し、ヘラでよく混ぜながら粘度がでるまで3分ほど加熱し、火を止めます。
- 2 ダマがなくなり、滑らかになって一つにまとまったら、氷水の中に入れて2分ほど冷やし、一口サイズにちぎって2皿に分けて盛りつけます。
- 3 鍋に水1ℓと塩大さじ1(共に分量外)を入れて沸かし、さやの両端5mmをハサミでカットした枝豆を入れ、再沸騰後4分ほど茹でてザルにあげ、粗熱を取ります。
- 4 枝豆をさやから出して袋またはボウルに入れてつぶし、Bを加えて混ぜ合わせ、2のみるく餅にかけます。
- 5 きな粉、包丁で刻んだアーモンド、黒蜜を2のもう一皿のみるく餅にかけます。

👉 ココがPOINT!

枝豆をつぶす作業やみるく餅の丸める作業をお子様と一緒に楽しみいただけます。
枝豆はやわらかめに茹でた方が、5の工程でつぶしやすくなります。