

7月に糖尿病教室で提供したおやつです



くずまんじゅう

99kca

<材料>	10人	1人
◎くずまんじゅう		
くず粉	50g	5g
水	400cc	40cc
砂糖	50g	1.5g
◎ずんだあん		
枝豆	150g	15g
生クリーム	10ml	1ml
白あん	100g	10g
◎トッピング		
甘納豆	20粒	2粒

1人分の栄養価

エネルギー 99Kcal
タンパク質 3.4g
脂質 1.3g
炭水化物 18.1g
(食物繊維 1.5g)

<<作り方>>

◎ずんだあん

1. 枝豆を柔らかくなるまで茹でる。
2. 1をすりつぶし、生クリーム、白あんを加え混ぜる。

◎くずまんじゅう

1. 鍋にくず粉と水を入れ、固まりがなくなるまで泡立て器でよく混ぜる。
2. 1に砂糖を加え中火にかけ、木べらでかき混ぜる。
3. 透明ののり状になるまでしっかりと練る。
4. 型にくずまんじゅう、甘納豆、ずんだあん、くずまんじゅうの順に入れて冷やす。