

栄養士さんの元気レシピ

[おやつは1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

にんじん牛乳白玉

おやつ 1

材 料	分量(2人分)	
にんじん	30g	
白玉粉	45g	
牛 乳	大さじ2	
A	砂糖	大さじ1
	水	50ml
バナナ	30g	
キウイフルーツ	30g	



《作り方》

- ① Aを煮立ててシロップを作り、冷やしておく。
- ② にんじんは皮をむいてすりおろし、白玉粉、牛乳を加えて、耳たぶくらいのかたさに練る。
- ③ ②を6等分(1人3個)にして丸め、たっぷりの熱湯で浮き上がるまでゆで、水にとる。
水けをきり、シロップに漬ける。
- ④ 器に食べやすく切ったフルーツと③を盛り付けシロップをかける。

1人分栄養価	
エネルギー	131kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.8g
炭水化物	27.8g
カルシウム	26mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.0g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

食を愛そう、
未来を愛そう、
北九州と。



第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>

