

# 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。]

## ブラマンジェ

おやつ 13

材料	分量(6個分)	
A	コーンスターチ	大さじ4
	砂糖	大さじ4
牛乳	カップ2	
バニラエッセンス	少々	
いちごジャム	湯	少々
		30g
90mlカップ	6個	



### 《作り方》

- 鍋にAを入れ、牛乳でのばして火にかける。底を木べら等でき混ぜながら煮立たせ、沸騰したら弱火にして、さらにかき混ぜながら3分ほど煮る。
- 火からおろしてバニラエッセンスを加え、あら熱をとり、器に流し込み冷やし固める。
- いちごジャムを湯少々でゆるめて冷まし、②にかける。

1人分栄養価	
エネルギー	90kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	2.4g
炭水化物	14.8g
カルシウム	76mg
鉄	0mg
食塩相当量	0.1g

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>

