

30 抹茶ブラマンジェ

デザート



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) **副菜** (野菜きのこ、いも、海藻料理) **主菜** (肉・魚・卵、大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 牛乳だったら1本程度 みかんだったら2個程度

【材料】1人分

コーンスターチ	5g
抹茶	0.5g
砂糖	5g
牛乳	50g
ゆで小豆	8g
生クリーム	10g

【作り方】

- ① コーンスターチ、砂糖、抹茶、牛乳を混ぜ弱火にかける。
- ② 焦がさないように底からよくかき混ぜる。
- ③ ②のとろみがついたら容器に入れ冷やす。
- ④ ③を食べやすい大きさにとりわけ、ゆで小豆、生クリームを飾る。

《一人分栄養量》 エネルギー 134Kcal たんぱく質 2.6g 脂肪 6.5g 塩分 0.1g