

●メタボ対策メニュー

# おやつ 豆乳くず餅

1人分エネルギー:108kcal 蛋白:2.1g 脂質:1.9g 塩分:0.1g  
100gあたりの含有量 総カテキン:216.7mg

お手軽にもちもち食感のおやつが作れます。



## 材料(4人分)

豆乳	1C
水	1C
砂糖	20g
片栗粉	60g
粉末緑茶	8g

## 作り方

- ①材料を鍋に入れ、煮立ったら弱火にして混ぜながら煮ていく。
- ②かたまり始めたら、水で濡らした容器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ③容器から出して食べやすい大きさに切る。お好みできなこや黒蜜をかけてもおいしく食べることができます。