



ポリ袋きなこ豆



● 材料 (2人分)

- 水煮大豆…………… 1/3 袋 (50g)
- 砂糖…………… 小さじ2
- きなこ…………… 小さじ1
- スキムミルク…………… 大さじ1

● 栄養成分表示 (1人分)

- エネルギー量…………… 78.0kcal
- たんぱく質…………… 5.7g
- カルシウム…………… 88.0mg
- ビタミンD …………… 0.0μg
- ビタミンK…………… 2.0μg
- 塩分…………… 0.1g



● 作り方

- ① 水煮大豆の水気をよく切る。
- ② ポリ袋に大豆・砂糖・きなこ・スキムミルクを入れ、袋の口を絞りに材料が混ざるまでよく振る。

ポイント

骨の健康維持のためには欠かせない、たんぱく質とカルシウムが手軽にとれるおやつメニューです。



健康な骨を育てるためには、カルシウムが必要です。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDやビタミンKと一緒に摂れるよう「ほねつよレシピ」を紹介します。また、主食・主菜・副菜をそろえて、1日3回の食事を大切にしてください。

