

豆腐DEきなこ餅



| 栄養価(1人分) | |
|----------|---------|
| エネルギー | 309kcal |
| 蛋白質 | 10.2g |
| 脂質 | 18.1g |
| 塩分 | 0.2g |
| 野菜使用量 | 0g |

材料(1人分)

- きぬ豆腐 1/2丁
- 生クリーム 30cc
- 砂糖 3g
- 黒蜜 大さじ2
- きなこ 適量
- 砂糖 少々
- ゆで落花生 適量

作り方

- ①きぬ豆腐は、よく水切りしておく。
- ②生クリーム30ccに砂糖3gと、黒蜜大さじ2を入れて、よく泡立てる。(お好みで黒蜜を加減して下さい。)
- ③きなこに砂糖少々と、細かく砕いたゆで落花生を混ぜておく。
- ④よく水切りした豆腐に、③をまぶして、②と好みで黒蜜をかける。

株式会社三越(ちば食育サポート企業)