

# きな粉クリーム



【材料】 作りやすい分量

きなこ	大さじ4
はちみつ	大さじ2
牛乳	大さじ1

【作り方】

- ①すべての材料を混ぜ合わせる。  
(硬さは牛乳で調整する)

※食パンに塗ったり、ヨーグルトにかけても！

ポイント

ジャムの代わりになります。きな粉は、畑の肉といわれる大豆からできていて、料理に手軽に使えます。

(大さじ1杯分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
63	2.9	19	0.6	1.4	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

