

お麩でぜんざい



【材料】 1人分

お麩 3個
ぜんざいパウチ 1袋

【作り方】

- ①小鍋に全ての材料を入れてお麩が柔らかくなるまで温める。

ポイント

あずきは、食物繊維が多く、麩はたんぱく質が多い食品です。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
219	5.0	13	1.3	3.3	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

