

3月の糖尿病教室で 提供したおやつです

69kcal

ブランマンジエ

| 〈材料〉 | | 1人分 | 4人分 | 〈作り方〉 |
|------|----------|-----|------|---|
| A | アーモンドミルク | 65g | 260g | ①Aを鍋に入れ、泡立て器で しっかり混ぜ合わせてから火にかける ②トロミがついて沸騰してきたら火をとめる ③熱いうちに器へ流し入れ、冷蔵庫で冷やす ④いちごとミントを飾る |
| | 生クリーム | 5g | 20g | |
| | 砂糖 | 4g | 16g | |
| | コーンスターチ | 4g | 16g | |
| | いちご | 1コ | 4コ | |
| | ミントなど | 1枚 | 4枚 | |

アーモンドミルクには100ml中に**ビタミンE 5mg**、**食物繊維 2.75g** 含まれています
 ビタミンEには、抗酸化作用により、体内の細胞膜の酸化による老化や、LDLコレステロールによる動脈硬化など、生活習慣病など予防することが期待されています。

一人当たりの栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 69kcal |
| たんぱく質 | 0.5g |
| 脂質 | 3.3g |
| 糖質 | 9.3g |
| 食物繊維 | 2.0g |
| ビタミンE | 3.4mg |
| カルシウム | 6mg |

●カルシウム摂取にオススメ!

アーモンドミルクを牛乳に変更

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 101kcal |
| たんぱく質 | 2.4g |
| 脂質 | 4.8g |
| 糖質 | 11.7g |
| 食物繊維 | 0.2g |
| カルシウム | 80mg |

●たんぱく質摂取にオススメ!

アーモンドミルクを豆乳に変更

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 86kcal |
| たんぱく質 | 2.6g |
| 脂質 | 3.6g |
| 糖質 | 10.6g |
| 食物繊維 | 0.3g |
| カルシウム | 15mg |