

豆あん



<1 人分の栄養価>

- ・エネルギー:55kcal
- ・たんぱく質:1.8g
- ・脂質:0.5g
- ・炭水化物:11.6g
- ・食塩相当量:0.0g

野菜量

0g

食 品 名	分量(4 人分)	作 り 方
茹で小豆缶※	60g	① ポリ袋に煮汁をきった茹で小豆とミックスビーンズを加え、適当な大きさにつぶしながら混ぜるようにもむ。 ② 4 等分にして丸め、きな粉をまぶす。
ミックスビーンズ	60g	
きな粉	小さじ 2(4g)	

※余った茹で小豆缶は、冷蔵なら2～3日、小分けにして冷凍すれば約1か月保存できる。

☆ポイント☆

作り方はとっても簡単！

茹で小豆缶とミックスビーンズを混ぜて丸めるだけで完成します。

ほっこりするような優しい味なので、ぜひ作ってみてください！



◆協力：岡山県立大学栄養学科・総社市栄養改善協議会