



お手軽大豆料理



豆腐をおやつとしていただいても

豆腐の黒みつきな粉 (1人分)



材料

- ・ 絹ごし豆腐 1/2こ (75g)
- ・ 黒みつ 小さじ2
- ・ きな粉 小さじ1

作り方

- ① きな粉と黒みつをよく混ぜておく。
- ② 豆腐を皿に入れ、①をかけていただく。

栄養成分

エネルギー	79Kcal
たんぱく質	4.6g
食塩相当量	0g