

# ステップ1 (P6) におすすめレシピ



## 黒ゴマきな粉豆乳

調理時間 2分

材料 (1人分)		作り方
無調整豆乳	150ml	① カップに豆乳、きな粉、はちみつを入れてよく混ぜ合わせる ② 黒すりごまを散らす
きな粉	大さじ1	
はちみつ	大さじ1	
黒すりごま	小さじ1	

### ポイント

豆乳ときな粉で大豆の栄養をたっぷり摂れる1杯です。はちみつの甘みがおいしいドリンクです。

### ■1人分栄養価 ■

エネルギー 189kcal たんぱく質 9.4g 脂質 6.9g 食塩 0g