

ほろ酔いムース

～牛乳が駄目なら、豆乳も有るし・・・！

【材料】	4人分	【作り方】
甘酒・・・・・・・・・・	280g	甘酒に寒天パウダーを入れ、かき混ぜながら火にかけ、煮溶かす。
寒天パウダー・・・・・・・・	4g	沸騰したら弱火にして1～2分間煮る。
牛乳・・・・・・・・・・	220g	火からおろし、人肌に温めた牛乳を加えて混ぜる。
いちご・・・・・・・・・・	2個	

型に流し固め、洗って半分に切った苺を乗せて進める。

お子さんにあげる時はアルコール度数の無い白酒を使いましょう。

牛乳の代わりに豆乳を使う時は、甘くない無調整にしましょう。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
213kcal	3.4g	2.8g	75mg	0.1mg	0.1g	0.1g

栄養・食生活分野 調査まとめ

● 1日の摂取食塩相当量

男性: 14.7g 10.6gへ減少

女性: 11.8g 9.3gへ減少

● うす味に気をつけている人の割合

男性: 27.4% 16.8%へ減少

女性: 28.4% 23.8%へ減少

