

おやつ

まめ×まめシェイク & ずんだあん

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



まめ×まめシェイク

【材料】コップで約6杯分
枝豆（ゆでてさやから外したもの）
……………200g
調整豆乳 ……………200ml
バニラアイス ……………200g
氷 ……………200g

【作り方】

- ① 枝豆と豆乳を滑らかなになるまでミキサーにかける。
- ② バニラアイスと氷を加え、さらにミキサーにかける。

ずんだあん

【材料】つくりやすい分量
枝豆 ……………200g
（柔らかめにゆでてさやから
外したもの）
砂糖・水 ……………各大さじ3
塩 ……………少々

【作り方】

- ① 枝豆をフードプロセッサーにかけ（粒感はお好みで）、鍋に移す。
- ② 砂糖と水、塩を加え弱火でかき混ぜながら煮詰める。

切り餅や白玉団子に絡めてどうぞ！

●エネルギー量
シェイク（コップ1杯分）
エネルギー：126kcal

ずんだあん（全量で）
エネルギー：375kcal

シェイクは薄皮を剥くひと手間加えることで滑らかな舌触りになります。ずんだあんは砂糖が控えめです。すぐに使わない場合は冷凍保存が便利です。