



# 野菜料理をプラス1品！ ～ひんやり ずんだアイス～

前橋市健康増進課

## 【材料】4人分

枝豆（さやなし）	100 g
バニラアイス（カップ）1個（200g）	
きなこ	大さじ1
黒みつ	大さじ1



## 【作り方】

- ①枝豆はたっぷりの熱湯でやわらかめにゆで、さやから出して薄皮もむく。
- ②チャック付きのビニール袋に入れて、すりこぎでたたいて細かくする。  
\*ミキサーでもよい
- ③バニラアイスを②の袋の中に入れ、よく混ぜる。
- ④平らにのばし空気を抜きチャックを閉め、冷凍庫で冷やし固める。
- ⑤④を器に盛り付け、きなこ黒みつをかける。

## 管理栄養士からの ワンポイントアドバイス



枝豆のさわやかな緑色が食欲をそそります。アイスを溶かし過ぎると固まるまでに時間がかかるので、平らにのばして固めるのがポイントです。

## 【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
149	5.5	5.9	18.9	100	0.2
kcal	g	g	g	mg	g