



材料【4個分】

(ブラマンジエ)

無調整豆乳①	300ml
コーンスターチ	大さじ2
砂糖①	30g
(キャラメルソース)	
無調整豆乳②	80ml
砂糖②	40g
水	大さじ1

作り方

①なべに無調整豆乳①、コーンスターチ、砂糖①を入れ、火にかける。

②木べらでまぜながら加熱し、とろみがついたら、火を止める。

③4つの容器に等分に分けて入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

④キャラメルソースを作る。

耐熱容器に無調整豆乳②を入れ、ラップをせずに、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。

なべに砂糖②、水を入れ、中火にかける。ゆっくりゆらしながら砂糖をとかす。茶色くなるまで加熱をする。

火を止めて、温めた豆乳を加えてまぜる。※加熱した砂糖がはねることがあるので、やけどの注意。

⑤ブラマンジエが固まったら、キャラメルソースをかける。

1人分 栄養価	エネルギー 126kcal	たんぱく質 3.7g	脂質 2.8g	炭水化物 22.1g	塩分相当量 0g

ポイント

豆乳は、たんぱく質・鉄・カルシウムなどが含まれ、牛乳に比べると低エネルギー、低脂質でコレステロールを含まず、とてもヘルシーな飲み物です。また、豆乳に含まれる「イソフラボン」は、骨粗しょう症予防にも役立ちます。

節分では、豆まきをしますね。大豆でできた豆乳のデザートです。節分のおやつにいかがでしょう。少ない材料で簡単にできます。



こども家庭センター「はっこ」

- 雪だるま
- ① 白い靴下の中に入れる方から10センチ切る。(足を入れる方から10センチ)
- ② ひっくり返して、上のほうを輪ゴムで縛り、またひっくり返す。(雪だるまの帽子完成)
- ③ 靴下のかかとの少し下の部分を輪ゴムでとめる。さらに、頭と体に分けるため、真ん中あたりも輪ゴムをとめる。

作り方

帽子

【道具】

- ★ 黒丸シール(目)
- ★ 細綿
- ★ 白い靴下(片足)、丸く切った厚紙
- ★ もこもこ靴下(片足)
- ★ 赤いポンポン(鼻)
- ★ リボン
- ★ 輪ゴム
- ★ ボタン
- ★ 両面テープ



身しました☆材料は、すべて100円シヨツで購入できます!「簡単に作成できる!」と児童館イベン

ントでも好評でした。

お時間があるときにぜひお子さんと作ってみてくださいね。

ひお子さんと作ってみてくださいね。

ひお