

3月
行事食

【お彼岸】エネプリンプロテインプラスあずき味と お粥のぼたもち風

調理時間

5分



エネプリンプロテインプラスあずき味



材料【1人分】

かための粥…………… 50g
エネプリンプロテインプラスあずき味…………… 1個

作り方

下準備

ボウルにエネプリンプロテインプラスあずき味を入れて軽く混ぜる。

①器にかための粥を盛り、エネプリンプロテインプラスあずき味のをせる。

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
193kcal	4.1g	15.8g	10.2g	0.1g

管理栄養士からのPOINT!

お彼岸にはぼたもちがお供えされますが、小豆の赤い色が魔よけの効果があると言われたのが始まりだそうです。春のお彼岸に食べるのは牡丹の花からぼたもち、秋のお彼岸に食べるのは萩の花からおはぎと呼ばれています。エネプリンプロテインプラスあずき味とお粥を使い、**エネルギーとたんぱく質が補給でき、ぼたもちを食べるのが難しい方にも楽しんでいただけるレシピ**です。