

# 食物繊維たっぷり！お手軽練乳風ソース

## 豆乳とサンファイバーでお手軽練乳風ソース



食物繊維  
5.1g  
摂れる！

### おすすめポイント

- 3つの材料を混ぜるだけで簡単に練乳風ソースが出来上がります
- 通常の練乳に比べて、カロリー約半分に！
- 豆乳や砂糖の代わりに、好きなミルクや甘味料でも作ることができます。
- お好みでクッキンサプリFeを入れていただくと、鉄分も一緒に摂ることができます。

### 材料（1食分）

豆乳	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
サンファイバー	1包(6g)
(お好みで)クッキンサプリFe	1包(3.4g)

### 栄養成分値（1食あたり）

エネルギー	31kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.3g
炭水化物	9.3g
－糖質	4.2g
－食物繊維	5.1g
食塩相当量	0g
カリウム	42mg
リン	7mg

### 作り方（調理時間目安 約5分）

- ①豆乳に砂糖を入れて溶かす。
- ②サンファイバーを入れて1～2分ほど、よく混ぜる  
(クッキンサプリFeを加える場合は①のとき入れます。)

※液体の甘味料を使用する場合

- ①豆乳にサンファイバーを入れて1～2分ほど、よく混ぜる。
- ②液体甘味料を入れてよく混ぜる。