

# 2022 美活食 ~ 肌活 ~

## 「枝豆のアーモンドミルクシェイク」



### 栄養価 (1食当たり)

エネルギー	406kcal
炭水化物	24.5g
たんぱく質	10.3g
脂質	32.2g
塩分	0.3g
ビタミンE	1.6mg

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生  
菊川友香さん、梶恵美さん、嶋宮麻美さん  
が考案しました。  
監修: 佐藤先生 (管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

アーモンドミルクには「ビタミンE」が豊富に含まれ、強い抗酸化作用があり体の老化を防いでくれます。身体の酸化を防ぐことで、シミ、シワ・そばかすなどの予防に繋がります。

枝豆に含まれる「ビタミンC」にも抗酸化作用があり、ビタミンEと一緒に摂ることで相乗効果が期待されます。

一般的なシェイクはアイスクリームを使用しますが、生クリームを使用することで糖分を大幅にカットしています。

### 材料と作り方 (2人分)

#### 材 料

むき枝豆	150g
アーモンドミルク (無糖)	100ml
生クリーム (冷凍)	100ml
オリゴ糖	大さじ2
氷	2個 (約40g)
水	40cc

#### ■飾り用

生クリーム	15ml
グラニュー糖	小さじ1/2
煮豆 (黒豆)	4粒
きなこ	1g

#### 作り方

※生クリーム100mlは冷凍用保存バッグに入れて冷凍しておく。

(なるべく薄くしておく事でミキサーの負荷が減る)

- ① 氷水を底に当てたボウルに生クリーム (飾り用) とグラニュー糖を入れ、ピンとツノが立つまで泡立てる。
- ② 枝豆、氷、水をミキサーにかけ、そこにアーモンドミルクと冷凍しておいた生クリーム、オリゴ糖を入れ再度ミキサーにかける。
- ③ グラスに注ぎ、トッピングのホイップクリームを乗せてきなこを振りかけ、黒豆を乗せて完成。

406kcal