

11月ver.

便秘対策  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# きなこ飴

## 材料

きなこ …100g  
オリゴ糖シロップ…100g  
水 …40cc  
打ち粉用きなこ …適量



1日目安(3~4粒あたり)27Kcal

## つくり方

- ①鍋に水とオリゴ糖を入れ、軽く混ぜる。
- ②弱火にかけ、オリゴ糖が滑らかになるまで溶かす。
- ③鍋を火から下ろし、きなこを少しずつ入れて混ぜる。
- ④粘土のような状態になるまで練り、飴が手に付かなくなったら、ラップやまな板などの上に乗せ、打ち粉を適量ふり、形をつくる。
- ⑤ゴムベラで食べやすい大きさに切る。



オリゴ糖は腸内で善玉菌のエサになり、便通の改善に役立ちます。  
きなこ飴にすることで、オリゴ糖を簡単に摂ることができます。