

牛乳きなこもち

【材料】(5人分)

A 牛乳…250ml
片栗粉…大さじ4
砂糖…10g

B きな粉…30g
砂糖…30g



【作り方】

- ① 小鍋に A を合わせ入れ弱火にかけ、ダマにならないように木べらでよく混ぜる。
- ② 粘りがでて半透明になったら、さらに 1 分ほど練り混ぜる。
水を張ったボウルに小鍋ごと入れる。
- ③ バットに B を合わせ、②を流しいれ全体にまぶしつける。
- ④ 荒熱がとれたら、適当な大きさに手でちぎり、器に盛る。

【食改さんのおすすめポイント】

家にある材料で簡単につくれるもちもちのおやつです。

牛乳やきなこにはカルシウムが多く含まれています。

休日に、家族と一緒にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか？

1人分の栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
	116	3.9	69	0.1

綾部市食生活改善推進員協議会