

おうちで、かんたん！ 美味しいおやつを作ってみよう♪

おすすめのおやつ

牛乳

を使ったおやつ



ミルクくずもち

材料 4人分

1人分：39kcal

- ・片栗粉・・・・・・・・大さじ1・2/3
- ・牛乳・・・・・・・・100ml
- ・きなこ・・・・・・・・大さじ1
- ・砂糖・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ① 片栗粉を小鍋に入れ、牛乳を徐々に加え、溶かす。
- ② ①を中火にかけ、焦がさないようにかき混ぜる。
- ③ 粘りがでてから、2分ほど練り混ぜる。
- ④ スプーンですくい取り、冷水で冷やす。
- ⑤ きなこに砂糖を混ぜ、④にまぶす。

～栄養士からのおすすめポイント～

牛乳が苦手なお子さんでも、牛乳の臭みがあまりないので、おいしく食べられます。牛乳を豆乳にかえてもおいしいですよ♪

