

# 食べよう牛乳！みるくもち



【材料】 作りやすい分量(5人分)

牛乳	500ml
片栗粉	大さじ5
A (きな粉)	大さじ3
砂糖	大さじ2

【作り方】

- ①鍋に牛乳・片栗粉を入れて火にかけ、木ベラで混ぜながら沸騰直前で弱火にし、もったりしてきたら、火を止める。
- ②バットにクッキングシートを敷いて①を流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、食べやすく切り分けて器に盛る。
- ③Aを合わせて、②にかける。

ひとこと

飲むだけではない牛乳の活用方法です。

わらび餅やくずもち等に比べ、カルシウムやたんぱく質が多く取れます。

※片栗粉の量で、好みの固さに加減できます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
130	4.8	111	17.1	0.7	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

