

簡単おやつレシピ ミルクくず餅



(材料1人分)

牛乳	100ml
スキムミルク	大さじ2
砂糖	3g
片栗粉	小さじ2



エネルギー	141kcal
たんぱく質	7.4g
カルシウム	240mg

《 作り方 》

- ①鍋に牛乳、スキムミルク、片栗粉を入れてよく混ぜ溶かす。
- ②溶けたら砂糖を入れて中火にかけながら焦げないように静かにかき混ぜる。
- ③固まってきたら強めに混ぜ、プルンとしたら容器にうつし完成。

※そのままでも美味しいですが 黒蜜やきなこ、ジャムなどをかけても楽しめます。