

ミルクもち

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:82kal

食塩相当量:0g



牛乳はカルシウムが多いですが、良質なたんぱく質も含んでおり、筋肉の維持・向上を助けてくれます。

材料(作りやすい量)

A	牛乳	200ml	きな粉	お好みで
	片栗粉	大さじ2	砂糖	お好みで
	砂糖	30g		

作り方

- ① 鍋にAを入れ、だまにならないようによく混ぜる。
- ② 鍋を火にかけてねっとりするまで練る。
- ③ 内側を水で濡らした容器に入れ、平らにならして粗熱をとる。
- ④ きな粉、砂糖をきれいに混ぜ合わせておく。
- ⑤ 好みの大きさに切って、④をまぶす。