

## 牛乳もち 黒みつきな粉がけ

カルシウムが豊富に含まれている牛乳を使った簡単デザートです。



### <材料> 4人分

片栗粉	40g
牛乳	320cc
砂糖	大さじ1
黒みつ	小さじ4
きな粉	大さじ2

### <作り方>

- ① 鍋に片栗粉、砂糖、牛乳を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 木べらで混ぜながら弱火にかけ、粘りがでて鍋の底が見える位の硬さになるまで煮る。
- ③ 水でぬらしたバットに広げ、粗熱をとる。
- ④ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 人数分に切り分け、黒みつときな粉をかける。



1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	g
デザート 牛乳もち 黒みつきな粉がけ	124	3.6	3.6	107	0.5	0.1