



令和2年広報さつて9月号掲載

❖ミルクきな粉もち❖

今月は親子のわくわくメニューの紹介です。

自宅にすることが多い今の時期、親子でおやつを手作りしてみたいかがですか。今回のレシピは小さいお子さんでもお手伝いできる部分がたくさんありますので、ぜひチャレンジしてみてください。

温かいままでも、冷たくしても美味しいですよ♪

〔材料〕 2人分

片栗粉	40g
牛乳	200ml
砂糖	大さじ2

A

きな粉	大さじ2
砂糖	大さじ1

〔作り方〕

- ① 鍋に片栗粉、牛乳、砂糖の順番に入れ、木べらでよく混ぜる。
- ②①を弱火にかけ、ゆっくり火を通し、固まってきたら焦げつかないように、鍋の底からしっかりと混ぜる。とろとろとした状態になったら、火からはなす。
- ③水にぬらしたタッパに②を流し入れ、水でぬらした木べらで平らにならす。冷蔵庫で30分程度冷やす。
- ④③をスプーンで好きな大きさに切り分けて器に盛りつけ、Aをまぶしたらできあがり。

(1人前 212kcal)



作成:幸手市健康増進課