

牛乳くずもち

*材料 (4人分)

- 牛乳 300ml
- 葛粉 40g
- てんさい糖 12g
- ★みりん 80ml
- きな粉 10g (飾り用)
- ゆで小豆 24粒 (飾り用)
- ミント 4枚 (飾り用)

デザート



*作り方

①小鍋に、くず粉・てんさい糖・牛乳を入れて、よく混ぜ合わせます。

②小鍋を中火にかけて、ゴムベラを使って底からかき混ぜながら、鍋のまわりが“ふつつ”してきたら、一気に生地がクリーム状になってきます。焦げる前に火を止めます。

③容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やします。

④★みりんをなべに入れて、甘味が出るまで煮切って冷ましておきます。(半量くらいになるのが目安です)

⑤冷えた③に④をかけます。飾り用の、きな粉・ミント・ゆで小豆を添えたら完成です。

※小豆のかわりにクコの実でも美味!

～栄養価 (1人分)～

- エネルギー 164kcal
- たんぱく質 4.4g
- 脂質 3.6g
- 食物繊維 1.6g
- 食塩相当量 0.1g
- カルシウム 92mg