

牛 乳 餅



エネルギー	138kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	4.2g
塩分	0.1g

青汁、抹茶など加えてもいいです。

南花園 栄養士

〈材料〉 1人分量

片栗粉	10g
上白糖	5g
牛乳	50g
きな粉	10g
上白糖	2g
食塩	0.1g

〈作り方〉

- ①片栗粉、上白糖、牛乳を鍋に入れてよく溶かす。
- ②かき混ぜながら火にかけ、なめらかになるまで、練り上げる。
- ③バットなどに②を一口大に並べ冷やし固める。
- ④③を器に盛りつけ、きな粉、上白糖、塩を混ぜ、上にかける。