

【ミルクもち】

1人分

- I初値 - 233kcal
- 塩分 0.1 g
- 野菜量 -



◆◆材料◆◆ 4人分

牛乳	・・・	2カップ
片栗粉	・・・	大さじ8
砂糖	・・・	大さじ4
きな粉	・・・	大さじ4
黒蜜	・・・	適量

◆◆作り方◆◆

- ① 牛乳，片栗粉，砂糖は鍋に入れ，ヘラでよくかき混ぜながら火にかける。
- ② のり状になり，ひとつにまとまるまでよく練り，さらに2～3分練る。
- ③ ②をスプーンで一口大にして，冷水に落とし，冷やし固める。
- ④ ③の水気を切って器に盛り，きな粉をふり，黒蜜をかける。