

牛乳もちの生姜シロップがけ

1人当たりの栄養価： エネルギー 133.5Kcal / たんぱく質 3.4g / 食塩相当量0.1g



牛乳を摂ろう

～からだを芯から温めるメニュー～

たんぱく質、カルシウムの摂れる牛乳を片栗粉でお餅に、生姜シロップをかけお召し上がりください。

材料) 1人分

～牛乳もち～

- ・牛乳 100ml
- ・片栗粉 大さじ1 (9g)

～生姜シロップ～

- ・生姜 5g
- ・三温糖 大さじ1 (10g)
- ・水 大さじ2/3 10cc

作り方)

- ① 牛乳を耐熱容器に注ぎ、片栗粉を入れ混ぜ、電子レンジ (500w) で 30秒→1分→1分加熱する。(★加熱終了ごとによく混ぜるとなめらかになります。)
- ② 三温糖と水を耐熱容器にいれ、電子レンジ (500w) 30秒加熱する。すりおろした生姜を加える。
- ③ さらに 30秒加熱し器に入れた①にかける。