

本日のレシピ

小豆入りミルクもち

材 料 (6人分)

牛乳	-----	400ml
片栗粉	-----	40g
小豆缶詰	-----	40g
きな粉	-----	大さじ2
砂糖	-----	大さじ2

作 り 方

- ① 鍋に牛乳と片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ② 中火にかけてさらに混ぜる。固まりだしたら弱火にして、底から練るように混ぜる。
- ③ 粘りが出たら小豆を加え、混ぜ合わせる。
- ④ バットに広げて、冷めたら切り分ける。
- ⑤ お皿に盛って、きな粉と砂糖を混ぜ合わせたものをかける。

1人当たり103kcal

黒豆ラテ

材 料 (4人分)

黒豆麦茶	-----	1バッグ
水	-----	400ml
豆乳	-----	100ml



作 り 方

- ① やかんに黒豆茶のティーバッグを入れ、沸騰してから10分くらい煮出す。ティーバックを取り出す。
- ② 豆乳を加え、温める。

1人当たり20kcal

