

# 牛乳もち



## 【材料】

・牛乳…500m l

・片栗粉…60g

☆きなこ…80g

☆砂糖…80g

☆塩…ひとつまみ

## 【作り方】

- ①☆を混ぜ合わせる
- ②鍋に牛乳と片栗粉を入れ泡立て器でよく混ぜながら固まるまで火にかける  
**※固まりだすと一気に焦げやすくなるので**  
**ご注意ください!**
- ③スプーンでひとつすくいした②を丸く形を整えきなこにまぶす



## 給食より

おやつ定番、そして子どもたちからも人気のメニューです。

牛乳 500ml で約 20 個位の牛乳もちが作れます。

このレシピでは、トロっと柔らかめの仕上がりになります。

固めがお好みの方は片栗粉の量を増やしてください。

牛乳にはカルシウムが豊富に含まれ、大豆から作られているきなこは「畑の肉」と言われるほど豊富なたんぱく質が含まれています。

牛乳をそのまま飲むのはちょっと苦手・・・大豆を煮て食べるのも・・・そんな方でも食べやすいおやつです。

また、牛乳の代わりに豆乳で作る事もできるので、牛乳アレルギーの方にもオススメです。