

# たべる・たんぱくプロジェクト

「たべ・たんおやつ」  
もどうぞ♪

## 「ミルクくずもち♪」

### ●材料 (4人分)

牛乳(300cc) 片栗粉(50g) 砂糖(40g) 白ごま(8g) きな粉(20g)

### ●作り方

- ①鍋にきな粉以外の材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。よく混ぜたら鍋を火にかけて、粘りがでるまで木しゃもじで練る。
- ②熱いうちに水にぬらしたバットに流し固める。
- ③固まったら、一口大に切り、きな粉をまぶす。

### 【1人分栄養価】

エネルギー168kcal たんぱく質4.8g カルシウム121mg  
塩分0.1g 脂質5.5g



健康介護課健康推進班

TEL 33-7708

管理栄養士おすすめ健康レシピ



おいしく食べて、しっかり運動！