

## ぷるぷる牛乳くずもち ～ 片栗粉で作るヘルシーデザート ～



1人分 98kcal たんぱく質 3.6g  
脂質 3.6g 塩分 0.1g

### 材 料 (4人分)

牛乳	300cc
片栗粉	大さじ3 (27g)
〔 きな粉	大さじ2 (12g)
	砂糖

### 作り方

1. きな粉と砂糖は合わせておく。
2. 片手鍋に牛乳と片栗粉を入れ、木べらでよく混ぜる。
3. ②を中火にかけ、木べらで鍋底からかき混ぜ続ける。固まり始めたら、少し火を弱めて手早く混ぜる。ある程度まとまってきたら、ゆっくりと混ぜ、焦げないように2～3分練り、火から下ろし、鍋ごと氷水で冷やす。
4. 全体が冷えたら、スプーンですくって器に盛りつけ、①のきな粉をかける。

※ 写真は、ぬらした流し缶で冷やし固め、包丁で切り分けて盛り付けたものです。