



平成26年9月5日

1人分の栄養

エネルギー 86kcal

たんぱく質 2.7g

脂質 2.6g

塩分 0.1g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ42

●ミルクもち●



作り方

- ① 牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れて火にかけ、沸騰してきたら弱火にし、木べらでよく混ぜながら加熱を続けます。
- ② 牛乳が固まり始めたら、練るように木べらで混ぜ続け、餅状になり鍋肌から離れるようになったら、バットに広げ、冷蔵庫で冷やします。
- ③ きな粉、砂糖、食塩を合わせておき、冷やした②をスプーンなどで一口大にし、きな粉をまぶしたら出来上がりです。

材 料

2人分

牛 乳	100g
片栗粉	10g
砂 糖	6g
きな粉	6g
砂 糖	6g
食 塩	0.1g

ワンポイントアドバイス

★牛乳はカルシウムが豊富で、コップ1杯（200cc）で1日に必要なカルシウムの約1/3が摂取できます。

また、他の食品に比べ、カルシウムの体への吸収率がとても高いのが特徴です。料理にも取り入れて、積極的に摂るようにしましょう。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733（代）

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>