

# 牛乳くずもち



エネルギー 94kcal  
カルシウム 62mg

甘いものが食べたい時の  
おやつにおすすめ！



## 【材料（4人分）】

- |      |       |     |      |      |
|------|-------|-----|------|------|
| ・牛乳  | 200ml | A { | ・きな粉 | 大さじ2 |
| ・片栗粉 | 大さじ4  |     | ・砂糖  | 大さじ1 |
| ・砂糖  | 大さじ1  |     |      |      |

## 【作り方】

- ① 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れて火にかけてながら木べらでよく練り混ぜる。
- ② 弾力がでてきたら火からおろし、そのまま冷ます。
- ③ ②を一口大にちぎり、Aをまぶす。

牛乳・乳製品を毎日とっていますか？丈夫な歯や骨を作るために欠かせないカルシウムは妊娠中も大切な栄養素です。毎日欠かさずに上手に取り入れて、カルシウムが不足しないようにしましょう。

