

～牛乳消費大作戦～

みるくわらび餅

【材料】4人分

- 牛乳 600ml
- 片栗粉 50g
- 砂糖 30g
- 黒蜜 大さじ1強
- きな粉 大さじ1強



1人分当たり

★エネルギー 192kcal

★脂質 6.4g

★食塩相当量 0.2g

★たんぱく質 6.0g

★炭水化物 28.1g



【作り方】

- ① 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖をいれ、火にかける前によく混ぜる。
- ② へらなどで混ぜながら火にかけ、のり状になりひとまとまりになるまで2～3分練る。
- ③ ②をスプーンなどで一口大にしながらか水に落とし、冷やし固める。
- ④ 器に盛り付け、黒蜜ときな粉をかける。

★トッピングはお好みのものをご用意ください。

ゆで小豆や抹茶パウダーなどもおすすめです！

現在、新型コロナウイルス感染拡大を受けて学校の休校が続く、牛乳・乳製品の消費が滞っています。牛や酪農家の皆さんを救うべく、農林水産省では「**フラスワンプロジェクト**」を立ち上げました。「**毎日牛乳をモ～1本!**」を合言葉に、みんなで日本の牛乳を助けましょう!!

