

ミルク入りくずもち



1人分 99 kcal

【材料】	10人分	【作り方】
タピオカでんぷん	100g (1カップ)	鍋にタピオカ・砂糖・牛乳を入れ10分ほどおいてから、しゃもじでかき混ぜながら強火で5分ぐらい加熱し、固まりだしたら中火にし、生地が固くなるまで手を休めることなくかき混ぜる。 焦げないように火は弱火にし、ゴム状の粘りがでてくるまでかき混ぜ、火を止める。 そのまま少し冷まし、バットの底一面にきな粉をふり、鍋のくずもちを流し入れる。ラップをかけ冷蔵庫で冷やす。 適当な大きさに切り、きな粉をまぶす。
グラニュー糖	75g	
牛乳(1/2パック)	473ml	
きなこ	30~40g	

宜野湾市食生活改善推進員