

～子どもに食べさせたいおやつ～

牛乳もち

牛乳を使ったおやつです。お子さんのおやつにもぴったり。
喉ごしも良く、つるっと食べられますので、暑い日にもおすすめです。

【材料（2人分）】

牛乳	200 cc
片栗粉	大さじ4
砂糖	大さじ2
黒蜜	適宜
きな粉	適宜



【作り方】

- ① 牛乳、片栗粉、砂糖は鍋に入れ、ヘラでよくかき混ぜながら火にかける。
- ② のり状になり、ひとつにまとまるまでよく練り、火からおろしてさらに2～3分練る。
- ③ ②をスプーンで一口大にして冷水に落とし、冷やし固める。
- ④ ③の水気を切って器に盛り、黒蜜をかけ、きな粉をふる。

1人分の栄養価

エネルギー量	207kcal
食塩相当量	0.1 g

【食生活改善推進員より】

- ・材料を鍋に入れたら、よくかき混ぜてから火にかけるとダマになりにくいです。
- ・焦げやすいので火加減に注意しましょう。

－ 牛乳 －

「牛乳はカルシウムが豊富」ということは多くの方がご存じだと思います。カルシウムには、骨をつくる働きのほかに心臓や筋肉、神経の働きを調整する重要な役割もあります。体内のカルシウムは、約99%が骨や歯に含まれており、慢性的なカルシウム不足が続くと、骨から取り出して筋肉や神経の活動に使うため、骨量の減少につながってしまいます。

※牛乳は1日にコップ1杯程度（200ml程度）を目安に摂りましょう。