



## 牛乳もち

Check! 焦げないように  
火加減は弱火で

### 材料 2人分

牛乳..... 200ml  
片栗粉..... 大さじ4  
砂糖..... 大さじ2  
黒みつ..... 適量  
きな粉..... 適量

### 作り方

- ① 牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れ、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、さらに2～3分練る。
- ③ ボウルに冷水を入れ、②をスプーンで一口大にして冷水に落としとして冷やし固める。
- ④ ③をザルにあげ、水気を切って器に盛る。  
お好みで黒みつをかけ、きな粉をふる。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	169kcal	3.7g
脂質	炭水化物	食塩相当量
4.1g	30.5g	0.1g



## チーズクリームの フルーツサンド

### 材料 2人分

サンドイッチ用食パン... 4枚  
クリームチーズ..... 25g  
生クリーム..... 25ml  
砂糖..... 大さじ1  
バナナ..... 1/4本  
キウイフルーツ..... 1/4個  
ミニトマト..... 2個

### 作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。  
・バナナは皮をむき、1cm厚さの輪切り  
・キウイフルーツは皮をむき1cm厚さの半月切り  
・ミニトマトはヘタを取り、1cmの厚さに切る。
- ② 生クリームと砂糖をボウルに入れ、ボウルの底を氷で冷やしながらかき混ぜて泡立てる。
- ③ クリームチーズは練って滑らかにし、②を1/3量を加えてよく混ぜ、残りを加えて混ぜておく。
- ④ ラップを広げてパンを1枚のせ、③のクリームの1/4の量を中心にのせ、①を1/4の量をのせ、②を1/4のせ、食パンをのせる。ラップでしっかり包む。
- ⑤ 残り2枚の食パンも④の要領で作る。
- ⑥ 出来上がったら、冷蔵庫で15分ほど冷やしておき、斜め半分に切って器に盛る。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	209kcal	4.6g
脂質	炭水化物	食塩相当量
10.9g	25.9g	0.5g

Check! フルーツの種類をかえて  
アレンジしてお楽しみください。

