

小豆のミルク寒



Point

やさしい甘さが美味しい和菓子です。

材 料 3～4人分

作りやすい分量

牛乳	300ml
ゆでずき缶	80g
寒天	2g
きなこ	適量



エネルギー 86kcal

たんぱく質 6.0g 脂質 5.8g 炭水化物 26.7g 食物繊維 1.4g 塩分 0.2g

- ① 鍋に小豆、寒天、牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② 中火にかけ、絶えずかき混ぜる。ふつふつしてきたら1分ほど混ぜる。
- ③ ②の粗熱をとり、容器にいれ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 食べやすい大きさに切り分け、きなこを添えていただく。