

かぼちゃミルクしるこ



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 101kcal |
| たんぱく質 | 1.8g |
| 脂質 | 1.2g |
| 塩分 | 0.03g |

かぼちゃの黄色が鮮やかで、冷たいので夏にぴったりのおしるこです。

グリーンヒル幸寿園

〈材料〉 1人分量

| | |
|--------|----------|
| かぼちゃ | 30g |
| 豆乳又は牛乳 | 30g |
| 砂糖 | 7g |
| 白玉(冷凍) | 14g(2個) |
| 片栗粉 | 0.5g(適量) |

〈作り方〉

- ①かぼちゃはボイルしてミキサーにかける。
- ②①を鍋にかけ、砂糖を加え豆乳又は牛乳でのばす。
- ③②に片栗粉で適当なトロミ具合にする。
- ④白玉(冷凍)はボイルする。
- ⑤④に③を入れ、冷やして完成。