

ミルクくずもち



材料 (大人4人分)

- 牛乳 …………… 200ml
片栗粉 …………… 大さじ4
砂糖 …………… 大さじ2
きな粉 …………… 大さじ4



作り方

- ① 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ② ①を火にかけ、木べらでよくかき混ぜながら加熱し、もち状になるまでよく練る。(焦がさないように火加減に注意)
- ③ バットまたはお皿にきな粉(半量)を薄く広げ、その上に②をのせて、残りのきな粉をまぶして広げる。
- ④ あら熱がとれたら、食べやすい大きさに切る。



冷蔵庫で冷やすとかたくなってしまふので、やわらかいうちに食べましょう。

栄養価 (大人1人分) ※子どもは大人の半量を目安にしましょう。

- エネルギー：113kcal
- たんぱく質：4.3g
- 脂質：3.8g
- 炭水化物：16.3g
- 食塩相当量：0.1g

おいしいね たのしいね たべるってだいじだね

いっしょに食べよう！

一人で食事をする孤食は避けたいものです。家族や友人などと一緒に食卓をかこみ、コミュニケーションをとると、食事も一段とおいしく感じられます。また一緒に食べることで「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、食事のマナーも大人がお手本となって学ぶことができます。



ちばし食育レシピ

忙しくて、なかなか家族がそろわない場合は、休日だけでも一緒に食べるようにするなど、できることから始めてみましょう。

「栄養相談」を各区保健福祉センター健康課で行っています。ご利用ください。**(予約制)**

施設名	所在地	電話番号
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1 Qiball (きぼーる) 13階	043-221-2582
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	043-275-6296
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	043-284-6494
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	043-233-8714
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	043-292-2630
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	043-270-2221