

ミルク餅（1人分） エネルギー 120kcal カルシウム 68mg

片栗粉 15g	牛乳 100cc
砂糖 20g	きな粉 適量



作り方

- ①片栗粉・砂糖・牛乳を鍋に入れる
- ②全部混ぜたら、火にかける
- ③焦げ付かないように混ぜる
- ④とろみがついてきたら火を小さくしてかき混ぜる
- ⑤粘りが出てきたら火を止めて、バットにうつす

- ⑦適当な大きさに切ってきな粉などをまぶして出来上がり

京都市西京区地域介護予防推進センター