

## ミルクわらびもち

2013.5 乳幼児を持つ母のグループ

### 【材料】

|      |           |
|------|-----------|
| わらび粉 | 1/2 カップ   |
| 砂糖   | 1/2 カップ   |
| 牛乳   | 2+1/2 カップ |
| きな粉  | 適量        |

### 【作り方】

- ①きな粉をざるに通して、バットに均一にふっておく。
- ②鍋にわらび粉、砂糖、牛乳を入れ、よく混ぜておく。
- ③中火にかけて木しゃもじで混ぜ、煮立ってきたら火を止め、**3～4**分しっかり練る。
- ④バット一気に③を落とし、上からざるを通してきな粉をふる。手で**1 cm**になるようにやさしく平らに抑える。
- ⑤人肌程度になったら、ひと口大に切って、器に盛る。

☆比率は、1 : 1 : 5

☆なかなか摂りにくい、牛乳と大豆製品が同時にとれる。

婦人之友5月号は、豆乳 黒糖 うぐいすきな粉で、豆乳わらびもち