



子どもの食育推進ネットワーク南エリア地域研修会
子どもも作れる簡単おやつ
おすすめレシピ



平成30年10月16日

<鍋でねりあげる>

献立名	材 料	分量	作 り 方
ミルクもち (1人分)	片栗粉 砂糖 牛乳 きな粉 砂糖	10g 10g 60g 4g 3g	① 鍋に片栗粉、砂糖、牛乳を混ぜ合わせ、火にかけ、 ゆっくり焦がさないように火が通るまで混ぜる。 ② バットを水でぬらし、①を流し入れ冷やしかためる。 ③ ②を1cm～2cm位の大きさに切る。 ④ きな粉、砂糖を混ぜ、③にまぶす ※アレルギー対応食 きな粉→除去 牛乳→水または豆乳

