

牛乳餅のフルーツソース

【材料 4人分】

A	牛乳	200ml
	片栗粉	大さじ1と1/2
	上新粉	大さじ1
	グラニュー糖	大さじ1/2
B	イチゴ	4個
	りんご	1/4個
	グラニュー糖	大さじ1
	レモン果汁	小さじ2



【作り方】

- ① Aの材料をすべて鍋に入れよく混ぜ、中火にかけて木べらでよく混ぜる。
餅状に固まってきたら、焦げないように1分ほど練る。
- ② 火から下ろし、粗熱を取りながらそのまま2分ほど練る。
バットに入れ平らにして冷蔵庫に入れ冷やす。
- ③ Bでソースを作る。
イチゴ、りんごは5mm～1cmの角切りにし鍋に入れグラニュー糖を混ぜて煮る。(電子レンジがあれば、600Wで3～4分・・・途中でかき混ぜる。)レモン果汁を加える。
- ④ ②を器に盛り、③のソースをかける。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
牛乳餅のフルーツソース	89	1.9	2.0	58	0.6	0.1