

カルシウムをとろう！

# ミルクわらびもち



ざいりょう (4人分)

わらびもち粉	・・・60g
砂糖	・・・大さじ2
牛乳	・・・400ml (※水でもできます)
きなこ、黒みつ	・・・量は好みで

## つくりかた

① 材料を用意する。



② 耐熱ボールにわらびもち粉と砂糖を入れ、牛乳を少しずつ加えながら、スプーンでダマがなくなるまでよく混ぜる。



③ ラップをふんわりとかけて電子レンジ (600w) で2分間加熱し、取り出して手早く混ぜる。再びラップをして2分間加熱し、よく混ぜる。さらに1分間加熱し、軽く混ぜる。



※3回繰り返します。(混ぜるのに力が必要です。)

手早く混ぜる！

④ バットなど容器に移して広げ、冷蔵庫で冷やす。⑤ ひと口大に切り分け、器に盛り、きなこを振って黒みつをかける。(スプーンですくって分けてもいいです)



☆ ワンポイントアドバイス ☆

レンジ加熱は3回に分けると、なめらかになります！  
レンジ加熱は2分、2分、1分の3回に分けてください。そのつど取り出して手早く混ぜると、粒のないなめらかな生地になります。

