

— デザート —



食改さん
おすすめレシピ
vol.22



カルシウムが取れるおやつ

ミルク餅(もち)の黒蜜がけ

材 料 (5人分)

🔥 エネルギー
(1人分)

170kcal

カルシウム
(1人分)

94mg

塩 分
(1人分)

0g

A・牛乳 1.5 カップ(300cc)・片栗粉 1/2 カップ(60g)・砂糖 1/2 カップ(60g)
B・黒砂糖 38g ・水 45cc C・きな粉 適量

作り方

- ① 鍋に B を入れて煮詰め、黒蜜をつくる。
- ② ①とは別の鍋に A を入れ、かき混ぜ練りながら焦げないように弱火にかける。
- ③ プツプツしてきたらさらに火を弱めにし、透明感が出るまで煮詰める。
- ④ きな粉を入れたバットに③を落とし、やけどに注意し一口大に丸める。
- ⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、器に盛り、黒蜜をかける。



過去の食改さんおすすめレシピが見れます→

ポイント

- 今年度は、デザートテーマに年5回発行予定です。今回は、2回目です。
 - ミルク餅は冷蔵庫で冷やすと餅状に、出来立ては柔らかい求肥のような食感です。
 - 牛乳は、タンパク質、カルシウム、ビタミンDなどの栄養素を豊富に含んでいます。特にカルシウムは骨や歯の健康維持に重要な栄養素であり、牛乳から摂取することが効率的です。
 - 黒砂糖にはミネラル（鉄分やカルシウム、カリウムなど）が多く含まれています。
- ※今回のレシピは、令和6年度第2回例会の調理実習で作りました。常備しやすい材料なので日常のデザートとしてもおすすめです。
- ※過去のレシピは、QRコードよりご覧頂けるほか、伊達市保健センターにもあります。ぜひ、ご活用頂けたら幸いです。
- ※伊達市食生活改善協議会の会員になるためには、隔年開催の養成講座の受講が必要となります。令和6年秋に開催予定です。興味のある方は、ぜひ、広報をチェックしてみてください。