

米粉・地産地消メニュー

米粉でつくる簡単ムース

	1人分(g)	2人分量	
牛乳	125		250
米粉	4.5	大さじ	9
砂糖	6	小さじ2	12
抹茶	1	小さじ/2	2
粉寒天	1	1/2袋	2

つくりかた

- ① 牛乳に米粉と砂糖を加え、弱火にかけ、泡だて器でよく混ぜながらとろみが出るまでゆっくり加熱する。
- ② とろみが出たら、中火にし、1分程度沸騰させる。抹茶を加えて火を止めてよく混ぜる。
- ③ ②を器に入れ、冷やし固める。盛り付けるときに抹茶を少々ふりかける。

エネルギー43kcal たんぱく質4.8g 脂質4.8g 炭水化物9.7g 食塩相当量1g

