保育所給食おすすめレシピ

黒糖くずもち

＜材料　４人分（大人２人+幼児２人分）＞

くず粉	４２ｇ（大さじ４・１/２）
黒砂糖	４２ｇ（大さじ４・１/２）
水	２１０ｇ
きな粉	３０ｇ（大さじ５）
砂糖	２４ｇ（大さじ２・１/２）

＜作り方＞

１．くず粉と水と黒糖を火にかけ、白色が消えて透明になるまで、よくかき混ぜる。

２．透明になったら火を止めて水にぬらしたバット に流す。（冷蔵庫に入れて冷やすと固くなるので、常温、又は水で冷やすこと。）

３．きなこと砂糖を混ぜておく。

４．冷えたら食べやすい大きさに切り、皿に盛り、③を上からかける。

ゆかせんせいのおススメ一言

保育所の子どもたちも好きなくずもち。黒糖の甘みときな粉の風味・・・
あ〜おいしい！

祖納保育所給食担当発行

＜栄養価（幼児１人あたり）＞

エネルギー	カルシウム	食塩
８７kcal	２８mｇ	０．０ｇ