

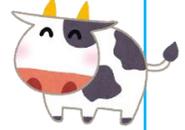
保育園でも大人気のおやつ！モチモチ食感

## ミルクもち



### 《材料》約4人分

- ・牛乳 200cc
- ・片栗粉 18g(大さじ2杯)
- ・砂糖 10g(大さじ1杯)
- ☆トッピング
- ・きな粉 40g(大さじ4杯)
- ・砂糖 15g(大さじ1と2分の1杯)
- ・塩 少々



### 【作り方】

- ①鍋(またはフライパンでもOK)に片栗粉・砂糖・牛乳を入れる。  
この時に片栗粉をよく溶いておかないとダマができてモチモチには作れないので牛乳は一気に入れず、少しずつ片栗粉を溶かしながら入れるのがポイント！
- ②片栗粉がきれいに溶けたら火を着け、かき混ぜながら弱火で加熱する。
- ③全体が少しトロとした感じになったら、一度火から下ろしてよくかき混ぜた後もう一度火にかけ全体がまとまるようになるまで加熱する。焦げやすくなるので要注意！
- ④まとまりが出てきておもちのような状態になったら火から下ろして粗熱を取る。
- ⑤粗熱が取れて手で触れるくらいの温度になったら一口大にちぎり盛り付ける。

保育園でも人気のおやつ【ミルクもち】園ではきな粉をまぶして提供していますが、黒蜜やきな粉の代わりにすりごまを使うのもおすすめです！  
また牛乳の中にイチゴやカボチャなどを混ぜて作ったイチゴミルクもちやカボチャもち、牛乳が苦手なお子さんにはお水・片栗粉・砂糖で作るとわらび餅風のおやつを作ることもできます。

また、まだ歯が生えていない小さなお子さんには牛乳150cc・片栗粉5g(大さじ2分の1杯)・砂糖3g(小さじ1杯)で作るくずミルクがおすすめです。これにも野菜や果物を混ぜてアレンジすることが可能です。とろみの加減は片栗粉の量で調節することができるのでお子さんの飲みやすい加減に調節してあげてください。

色々なアレンジがしやすいおやつですので、ぜひご家庭でお試してください♪

