

おうち de つくろう

～豆乳きなこもち～

☆レンジで簡単おやつ☆

お鍋の必要なし！もちもちとろ～り
美味しい！豆乳ときなこで、体の調子
を整えよう！朝食にもおすすめです♪

材料

豆乳・・・200cc 牛乳でもOK！

片栗粉・・・大さじ2～3 固さはお好みで！

きなこ＋黒砂糖・・・適量ずつ 普通の白砂糖や黒蜜にしても美味しいよ！



- ①マグカップなどの容器に、豆乳と片栗粉を入れて良く混ぜ、レンジで2分チン！



- ②スプーンで良く混ぜて、今度はレンジで1分チン！

カップの底に、溶け残りが
ないように混ぜよう！



- ③この時点でほぼ固まってきたので、さらに練る。

よ～く練ると、どんだんなめらか
になって口当たりが良くなるよ～



- ④きなこ＋黒砂糖をお好みでかけ、そのままスプーンで召し上がってください。

片栗粉を大さじ2だと、かなり
とろとろでした！固めが良い方は
大さじ3以上にね♪

