



楽楽!! おいしか介護食

ミルクティープリン



材料と分量(5個分)	
紅茶パック	1パック
水	50ml
牛乳	400ml
砂糖	大さじ2
片栗粉	大さじ3
バニラエッセンス	少々
メープルシロップ	適量

エネルギー 127 kcal
 蛋白質 2.6 g

作り方

- ①鍋に水を入れて沸騰したら紅茶パックを入れて濃いめに煮出す
よく煮出したら紅茶パックを取り出す
- ②牛乳、砂糖、片栗粉をダマがないようによく混ぜておく
- ③①に②を加え良く混ぜる
- ④③がフツフツ泡が立ってきたらバニラエッセンスを加える
- ⑤④を器に入れてよく冷やしたら出来上がり
- ⑥メープルシロップをお好みでかけて出来上がり

他にも片栗粉でくずもちやわらびもち、イチゴ大福、クッキー、卵ポーチなども作れるようです。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む