



口内炎や喉の痛みがある方へ

冷やし牛乳しるこ

市販のこしあんを牛乳を混ぜるだけの簡単デザートです。
牛乳と合わせるとまろやかでコクのある味わいになります。

[1人前] 111kcal 塩分0.1g

材料 (1人前)	
こしあん	50g
牛乳	50ml



おすすめ!



製氷皿で凍らせると
一口あずきアイスの
出来上がり



残った「こしあん」は
小分けにして冷凍して
おくと、食べたい時に
利用しやすく便利です。

