



## 飲み込みにくさがある方へ

ぷるんとした食感のくず湯ゼリーはコップ1つで作れて簡単。  
味付けのバリエーションも無限大！お好きな味で試してみてください。

### 黒糖くず湯ゼリー

【材料】 (1人分)

くず粉	10g
黒糖	12g
お湯	150ml



[ 1人前 ] エネルギー77kcal

こんな味付けも good !

(くず粉10g、お湯150mlに対して)

\*抹茶風くず湯

粉末茶(大さじ1)、砂糖(大さじ1)

\*はちみつレモンくず湯

蜂蜜(小さじ2)、砂糖(大さじ1)

レモン汁(大さじ1)

#### 【作り方】

- ①くず粉は粉末状に崩し、くず粉・黒糖をコップに入れる。
- ②少量のお湯を①に注ぎ、だまにならないように混ぜる
- ③残りのお湯を注ぎ、とろみがつくまで手早くかき混ぜる。  
※③でくず湯が透き通らない場合は、電子レンジ600Wで1分~2分ずつ加熱し混ぜる。
- ④あら熱を取って、冷蔵庫で冷やす。

#### ⚠ 注意 !

冷やさず温かい状態でくず湯を飲む場合には、冷めにくいのでやけどをしないように気をつけましょう。

口内炎や喉の痛みがある方は、酸味のある味付けは避けましょう。