

デザート

# あずき缶しるこ

## アイスクリーム添え

～ゆであずき缶と牛乳を使った簡単おしるこ～



おしるこは、温めても冷たくしてもおいしいっちい！



1人分の栄養価(アイスクリーム除く) エネルギー 111kcal たんぱく質 2.8g 食塩相当量 0.1g

### 材料(作りやすい分量)

ゆであずき缶詰	1缶(200g)
牛乳	250ml
かたくり粉	小さじ2
アイスクリーム	適量

### 作り方

- 【1】鍋に牛乳とかたくり粉を入れて混ぜ、あずきを加える。
- 【2】中火にかけ、混ぜながら加熱する。
- 【3】ひと煮立ちしたら火を止め、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
- 【4】器に盛り、アイスクリームを添える。

\*お好みで、栗や甘納豆などをのせてもおいしいです

### お手伝いポイント

- ・鍋に材料を入れて混ぜる
- ・器に盛り付ける

