

きなこまんのおやつ



きなこを四角く
キラ×ルミタいに
かためるヨ

(材料) きなこ 50g
さとう 30g
生クリーム 60cc
(牛乳でもOK)

(作り方)

① ボウル用意

② きなこを 50g 入れる

③ さとうを 30g 入れる

④ さいばしで 30回ほど混ぜる


⑤ 生クリームを 30cc 入れて

⑥  かき混ぜる

⑦ のこり生クリーム 30cc 入れて

⑧  さらにかき混ぜる

⑨ 好きな **大き**さにわけて

⑩  四角形にととのえましょ

⑪ 上からきなこ粉を
さらにかけると
おいしいヨ



防災食としても使えるヨ

災害時 甘いものは

しをたごませてくれます