かんたんくずもち			(幼児１人分の分量)　＊大人は２倍にしてください
材　料	分　量	備　考	作　り　方
片栗粉	10g		①鍋に片栗粉と砂糖を入れてよく混ぜ、水を少しずつ加えてよく混ぜる。 ②鍋を火にかけ、弱火でじっくり焦がさないように注意しながらかき混ぜ、へらが重く感じる程度にぽってりとしてきたら火からおろす。 ③②を水でぬらしたバットに入れて、もちの高さが平均になるようにならし、冷蔵庫で冷やし固める。 ④鍋に黒砂糖、水、塩を入れて煮立て、黒みつを作る。 ⑤③が冷えて固まったら、型から出して切りわけて器に盛り、黒みつときな粉をかける。
砂糖	3.5g		
水	50cc		
黒砂糖(顆粒)	5g		
水	10cc		
塩	少々		
きな粉	5g		
			エネルギー 86kcal　たんぱく質 1.9g　脂質 1.2g カルシウム 30mg　鉄 0.8mg　食塩相当量 0.1g