



## 口内炎や喉の痛みがある方へ

### 冷やし牛乳しるこ

市販のこしあんと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。

