

(株)ピー・アンド・エス No.7

薬局栄養士のキッチン 

新食感っ！！

米粉のアイスクリーム

卵不使用のアイスクリームです
もちとろ～な食感が
くせになるかも！？

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 110kcal



【材料（3人分）】

- * 米粉 … 大さじ3
- * 牛乳
(無調整豆乳でも可) … 300mL
- * 砂糖 … 大さじ3
- * お好みでバニラエッセンス

【作り方】

- ① 材料をすべて鍋に入れて混ぜながら弱火で温めます。
- ② ねばりが出てきたら火からおろし、保存容器に入れます。
- ③ 粗熱が取れたら冷凍庫へ入れて冷やし、固まったら完成です。

栄養士MEMO

ほんのりお米の風味を感じる
甘さ控えめの優しい味です。
お子様のおやつにおすすめです！



クックパッドはじめました！
おすすめレシピ公開中です！



QRを読み込んでいただくと
今までのレシピを見ることが
できます！みなさまからの
つくればお待ちしております🌻