

カステラ牛乳かけつぶし

牛乳でしっとりとさせたカステラをつぶしました

材料（1人分）

コード 3

カステラ 1切れ（40g）
牛乳 大さじ2



作り方

1. カステラ1切れを6カットにする。
2. 1のカステラに牛乳大さじ2杯をかけてしっとりとさせる。
3. 2をフォークでつぶす。

栄養価（1人分）

エネルギー 148kcal
たんぱく質 3.5g

ワンポイントアドバイス

もっとしっとりとさせたい時には、牛乳の量を増やしてください。

