

カステラの牛乳かけ

牛乳をかけて、しっとりとさせました

材料（1人分）

カステラ 1切れ(40g)
牛乳 大さじ2

コード 4



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。

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

牛乳をかけてから、少し時間をおくと、よりしっとりします。

