

免疫力アップ 黒蜜きなこ牛乳



黒蜜きなこ牛乳

<材料> 1人分

牛乳 200ml
きなこ 大さじ2
黒蜜 大さじ1

<つくり方>

- 1.カップにきなこ黒蜜を入れてよく混ぜます。
- 2.牛乳を少しずつ加えて混ぜます。
- 3.ラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱します。
- 4.よくかき混ぜて完成です。

<MEMO>