



インド共和国

キール (ミルク粥) (インド共和国)

冷たくても温かくても、どちらでもおいしいスイーツです。



栄養成分 1人分

エネルギー	247kcal
たんぱく質	7.6g
カルシウム	190mg
食塩相当量	0.2g

材料 4~5人分

米(あれば長粒米)	½合(75g)
明治おいしい牛乳	4カップ
カルダモン	4~5粒
砂糖	50~60g
レーズン、ローストカシューナッツ	各30g

作り方

- 1 米はさっと洗い、たっぷりの水に浸して30分ほどおき、ざるにあげて水気を切ります。カシューナッツは粗く刻みます。
- 2 フッ素樹脂加工の鍋に牛乳、①の米、カルダモンを入れて中火にかけます。沸騰したら弱火にし、焦げ付かないように時々鍋底から混ぜながら30分ほど煮ます。
- 3 米がやわらかくなったら砂糖、レーズン、カシューナッツを加え、さらに10分ほど煮ます。
- 4 カルダモンを取り除いて器に盛ります。

✓ 冷めてかたくなった場合は、好みのやわらかさになるまで牛乳か水を加えて混ぜるとよいでしょう。