

~ 用心傳愛，助您吞嚥！

雪花涼糕

食材（三人份）：

1. 主食材

- (1) 全脂奶 500 公克
- (2) 玉米粉 30 公克

2. 調味料：

糖 50 公克



營養分析（一份）：

本份量 約 100 公克

熱量	97 大卡
蛋白質	1.6 公克
脂肪	2.0 公克
碳水化合物	18.3 公克

作法：

1. 步驟 1：牛奶 300cc+ 糖溶解用小火煮
2. 步驟 2：牛奶 200cc+ 玉米粉溶解
3. 步驟 1+2 續煮至稠狀即可放入容器內成型，放入冰箱，冰
- 3-4. 小時即可食用！