

黒みつわらびもち

暑い季節におすすめの和風スイーツ☆

★ 材 料



5人分

片栗粉……………40g(大さじ4と1/2)

水……………200cc

砂糖……………20g(大さじ2強)

【黒みつ】黒砂糖…20g(大さじ2強)

水……………20cc

きな粉……………20g

※氷水を用意しておく。

★ 作 り か た

★黒みつを作る

- ① 小鍋に黒砂糖と水を入れ、弱火でふつふつと泡が立つまで加熱して黒砂糖を煮溶かす。

★わらびもちを作る

- ① 鍋に片栗粉、水、砂糖を入れて、加熱する前によく混ぜる。
- ② 弱火から中火にかけ、木べらなどで絶えずかき混ぜ続ける。
- ③ のり状になったら弱火でよく練り込む。色が透明になり、まとまってきたら火を止める。
- ④ スプーンで一口大にすくい氷水に落としておく。
- ⑤ 食べる直前に④をザルにあげて水気を切る。
- ⑥ 器に盛り、きな粉と黒みつをかける。

小さい子どもや高齢者の場合、きな粉はあらかじめまぶしておく食べやすい。

栄養成分

※1人分あたり

エネルギー

73kcal

食塩相当量

0g

