かりんとう

食品名	使用量 □□□	ｴﾈﾙｷ □□ □kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ 質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ｶﾘｳﾑ (mg)	ﾘﾝ(mg)	食塩(g)
(A)でんぷん薄力粉	50	180	0.1	Tr	45	5	16	0.09
(A)でんぷんホットケーキミックス	50	191	0	2	43	2	14	0.3
(A)水	50	–	–	–	–	–	–	–
(A)オリーブ油	5	46	0	5	0	0	0	0
揚げ油（吸油率8%として）	8	74	0	8	0	Tr	Tr	0
□B□砂糖	32	122	0	0	32	1	Tr	0
□B□水	32	–	–	–	–	–	–	–
合計		613	0.1	15	120	8	30	0.39

【　作り方　】

①□□□□の材料を厚手のポリ袋に入れて、袋ごとよくもみほぐす。（全体になじんでくると袋からはがれるようになります）

②　生地が滑らかになったら袋のまま厚さ2□□位に伸ばし、袋をハサミで切り開き、カードなどで幅6□7□□□長さ5□□くらいに切る。

③　揚げ油を160℃に熱し、1本ずつ入れて、6～10分かけて　ゆっくり揚げる。（揚げ温度が高いと焦げやすいので注意！）

④　フライパンに（□□の材料を入れて加熱し、砂糖が溶けて大きな気泡になったら、揚げた③を入れてからめる。　箸で転がすようにして、全体に白っぽくなったらクッキングシートの上で冷ます。

《ワンポイントアドバイス》

◆砂糖の代わりに黒砂糖でも美味しいです。

◆作り置きしておく場合は、湿気ないように保存して下さい。

（普通のかりんとう200□あたり　エネルギ□624□cal□たんぱく質9.92□□

「**オトクッキング**倶楽部20140405」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16