

ひなあられ

食品名	使用量□□□	エネルギー - (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
でんぷん 焼えびせん	1袋□48□□	200	0.5	0.1	24	25
砂糖	10	38	0	0	tr	tr
食紅	適宜	-	-	-	-	-
合計		238	0.5	0.1	24	25

【 作り方 】

焼えびせんをフライパンで軽く煎り、紙に広げて粗熱をとる。

フライパンに砂糖と少量の水で溶いた食紅を入れて火にかける。

砂糖が溶けて大きな泡になったらえびせんを入れて絡め、皿にとって粗熱をとる。



《ワンポイントアドバイス》

いろいろアレンジできます

マヨネーズで炒めて、だしわりしょうゆをたらず

だしわりしょうゆ5mg+砂糖10□

食紅の代わりにかき氷シロップ10□+砂糖10□でもつくれます。

湿気ないようにジップロックや缶に入れておけば、しばらく保存できます。

「OTOクッキング倶楽部」

