

# かりんとう

食品名	使用量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	加水 量 (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 】

①A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）

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

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！）

フライパンに（B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、揚げた生地を入れてからめる。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200gあたり エネルギー624kcalたんぱく質9.92g）

「オトクッキング倶楽部20140405」

