

久寿餅

1人分

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジツウ 先生の でんぷん薄力粉	17	61	0.03	2	5	0.03
砂糖	10	38	0.0	Tr	Tr	0
水	100	-	-	-	-	-
黒蜜	15	51	0.1	42	1	0
きなこ	4	17	1.4	76	21	0
合計		167	1.53	120	27	0.03

黒蜜の作り方（出来上がり目安150g）

黒砂糖120g+水100gを鍋に入れ、2/3くらいに煮詰める。
市販品より、お安く出来ます。吹きこぼれや煮詰め過ぎに注意。

アレンジレシピ「練乳いちご久寿餅」もお試してください。

【 作り方 】

材料を鍋に入れ、ヘラでゆっくりかき混ぜ、火を通す。

とろみが出てきたらもうひと頑張り、透明になったら、火を止める。じっくり火を通さないと粉っぽい。

バットや型に を移し、氷水で冷やす。

固まったら型から外し、三角に切り揃える。

黒蜜ときなこをかけて出来上がり。（ 冷蔵庫で保存すると固く、食感が悪くなりますが、また茹でて、氷水で冷やせば元通りに美味しく頂けます。 ）



「長濱さんのレシピ20160720」

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16