

練乳いちご久寿餅

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	3	12	0.0	Tr	Tr	0
水	83	-	-	-	-	-
練乳	20	66	1.56	80	48	0.08
イチゴジャム	20	51	0.1	13	3	0
合計		190	1.69	95	56	0.11

涼しげな器に流し込んでもよいです。固さは水加減でお好みに。

□「久寿餅」のアレンジレシピです。

【 作り方 】

イチゴジャム以外の材料を鍋に入れ、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。イチゴジャムを飾る。



「長濱さんのレシピ20160808」

