

生八つ橋風デザート

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)
でんぷんお餅	50	102	0.05	2	5	0.05
栗(甘露煮)	9	21	0.16	7	2	0
つぶあん	4	10	0.22	6	3	Tr
きなこ	1	4	0.36	19	5	0
砂糖	1	4	0	Tr	Tr	0
はちみつ	1	3	Tr	Tr	Tr	0
合計		144	0.8	34	15	0.05

【 作り方 】

でんぷんお餅を厚さにスライスして4枚に切る。栗は半分に切る。

耐熱容器にはちみつと餅を入れ、餅がかぶるくらいの水を加える。

電子レンジ500Wで加熱する。(表裏30秒ずつ)

餅が柔らかくなったら流水でよく洗い、キッチンペーパーで水気をよくふき取る。

餅に栗(1枚につき1/2個)、あんこ(1枚につき2mmをのせて三角に折る。ラップでくるんで端をしっかりと押しえるとよい。

皿にのせ、黄な粉と砂糖をまぜたものを振りかける。



《ワンポイントアドバイス》

餅を茹でるときにはちみつを加えると、餅が伸びるようになります。

時間がたっても柔らかいですが、余った時は冷凍しておくことができます。

季節のフルーツや芋あんなど、お好みのものを包んでみてください。

「オトクッキング倶楽部20161008」

