



## 今月の料理 食生活改善推進協議会

### 〈デザート〉ひやふるわらび餅風

片栗粉など少ない材料で、わらび餅風のデザートができあがります。わらび餅の形は、耐熱性の厚手のポリ袋に入れて絞り出すだけで、きれいにまん丸になります。



#### 材料(1人分)

片栗粉	50g
砂糖	50g
水	250ml
きなこ	適量

#### ● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
112kcal	1.9g	1.3g	11mg	0.0g

#### 作り方

- ① 鍋に片栗粉と砂糖、水を入れ、へらでよく混ぜる。弱めの中火にかけ、絶えず混ぜて、透明になってきてから1分ほど練って火を止める。
- ② ポウルに氷水を用意する。
- ③ ①を耐熱性のポリ袋に入れ、角をはさみで切って片手で絞り出し、菜箸でつまんで一大に切りながら、②の氷水に落とし冷やす。
- ④ よく冷えたら水気をきり、器に盛る。きなこをかける。