



令和2年6月 「黒糖わらび餅」 レシピ紹介

暑くなってくるとちょっと冷たいものが欲しくなってきます。

ゼリーなどはエネルギーが低いおやつになりますが、わらび餅はきなこをまぶすのでゼリーよりエネルギーが多く、たんぱく質等もとることができます。

作るのは少し大変と思われるかもしれませんが、保育所で作っているわらび餅は煉る時間が短く固まる時間も短いのが特徴です。

ぜひご家庭でお試してください。

<材料 作りやすい分量:子ども5人分>

アガー	5g
黒砂糖(粉末)	15g
水	200g
わらび餅粉	35g
水	100g
きなこ	25g
きび砂糖	20g
塩	少々

<作り方>

1. アガー、黒砂糖はよく混ぜて水を加えて混ぜる。
2. 1を火にかけて混ぜながら加熱し、沸騰したら火を弱めて1分ほど沸騰させる。
3. 2を混ぜながら、わらび餅粉の水溶きした物を加えてさらに火にかけ透明になるまでよく煉って透明感が出たら火を止める。
4. 3を水でぬらしたバット等に入れ、あら熱を取り冷蔵庫で保存する。
5. きな粉、黒砂糖、塩を混ぜておく。
6. 4を食べやすい大きさに切り5のきな粉で和える。

* 4ではバットに入れましたが、一人分ずつカップに入れて切らずにきなこをまぶしてスプーンですくいながら食べてもいいでしょう。

* 今回は黒砂糖を使用しています。黒砂糖は1歳を過ぎて様子を見ながら与えましょう。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	78Kcal
・ たんぱく質	1.9g
・ 脂質	1.3g

