

保育所の給食レシピ 『わらび餅』

《材料 作りやすい分量 子ども4～5人分》

アガー	5 g	きなこ	25 g
砂糖	10 g	砂糖	20 g
水	200 c c	塩	少々
わらび餅粉	35 g		
水	100 c c		

《作り方》

1. アガーと砂糖は、乾いた鍋に入れよく混ぜ、水を加えて混ぜながら火にかけて沸騰させる。
2. 1にわらび餅粉を水溶きした物を入れ、透明になるまで混ぜる。
3. 2を水でぬらしたバットに入れ、あら熱を取り冷蔵庫で保存する。
4. きな粉、砂糖、塩を混ぜておく。
5. 3を食べやすい大きさに切り、4のきな粉で和える。

・エネルギー	70Kcal
・たんぱく質	1.8g
・脂質	1.3g

