

## ●水まんじゅう風

### <栄養量>

エネルギー 86kcal  
たんぱく質 1g  
カリウム 7g  
リン 11g  
食塩相当量 0g

### <材料>

わらび餅粉…7g  
水…35g  
砂糖…3g (小1)  
こしあん…20g



### <作り方>

- 1 こしあんは丸めておく。
- 2 鍋にわらび餅粉、砂糖、水を加えて弱火にかける。透明になるまで混ぜ続ける。
- 3 ラップに2を広げ、1を包む。ラップに包んだまま冷やす。

●わらび餅を水まんじゅう風に仕上げてみました。