

●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。