

## 栄養士がおすすめする今日のレシピ！

### 柏餅

1人分 俵130kcal 蛋白4g 塩分0.1g

#### 材料 8ヶ分

上新粉	200g
こし餡orつぶ餡	200g
柏の葉	8枚
水	280cc



#### 【作り方】

- ① 耐熱容器に上新粉と水を入れて混ぜ合わせる。
- ② ラップをして電子レンジで4分半加熱し、一度取り出してよくかき混ぜてから、再度3分加熱する。
- ③ ぬらしたふきんに生地を取り出し、表面が滑らかになるまでよくこねる。
- ④ 8等分にして楕円形に丸めたら餡をはさんで二つ折りにする。
- ⑤ あら熱がとれたら柏の葉で包む。



5月5日はこどもの日。大空に鯉のぼりが泳ぐ季節になりました。今回は電子レンジで簡単にできる柏餅の作り方をご紹介します。加熱したての生地は熱いので注意してくださいね。固くなりにくいので翌日でもおいしくいただけます♪



管理栄養士 後藤 祐子