

関西風くず餅

○ 材料(4人分)

A くず粉	50g
砂糖	大さじ2
塩	ひとつまみ
水	200ml
きな粉	大さじ4
塩	ひとつまみ
B 黒糖	20g
水	40ml



○ 作り方

- ① 小鍋にBを入れて火にかけ、かき混ぜながら煮詰める。
茶こしでこして、冷ましておく。
- ② Aを鍋に入れてよくかき混ぜる。
- ③ 混ぜながら弱火にかけ、透明になるまでかき混ぜながら加熱する。
- ④ 水で濡らした型に③を入れ、
ヘラで抑えながら平らにし、型ごと氷水につける。
- ⑤ 冷え固まったら型から取り出し、切り分ける。
器にくず餅、きな粉、①の黒蜜をかける。

エネルギー

87kcal

たんぱく質

0.7g

食塩相当量

0.1g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

