

簡単水まんじゅう

○ 材料(2人分)

片栗粉	10g
水	100cc
砂糖	5g
こしあん	10g



○ 作り方

- ① こしあんを2等分にする。
- ② 片栗粉と水、砂糖を鍋に入れよく溶かし、火にかける。
弱火から中火で透明になるまで混ぜる。
- ③ ドロツとしてきたら火からおろす。
- ④ おちょこなどの入れ物の1/2まで③を入れ、①を1つ入れる。
(入れ物を濡らしておく则取りやすくなる)
- ⑤ 上からさらに③をかけ入れて、冷水で冷ます。
(★冷やし過ぎると白くなるので注意)

エネルギー

34kcal

たんぱく質

0.5g

食塩相当量

0.0g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

