

わらび餅

(主材料) わらび粉・くず粉
(調理時間) 40分程度
※冷やす時間を除く

(1人分)
エネルギー 92kcal
たんぱく質 1.5g

環境にぴったりの、冷たいおやつ、実は簡単、手作りわらび餅です☆

《材料・分量》 子ども8人分 (おとな 約5人分)

| | | | | |
|------|-----------|---|-----|----------------|
| わらび粉 | 80g | A | きな粉 | 30g |
| くず粉 | 20g | | 砂糖 | 4g(小さじ1強) |
| 砂糖 | 4g(小さじ1強) | | 食塩 | 少々(甘さを引き立たせます) |
| 水 | 500ml | | | |

【作り方】 * 子どものお手伝いできそうなところ

① わらび粉、くず粉、砂糖を
まぜる。



② 水を少しずつ加え混ぜる。
ダマがなくなったら、ザルなどで
こしながら鍋に移す。



③ 木べら、又は、耐熱性の
ゴムベラで混ぜながら
中火で加熱する。



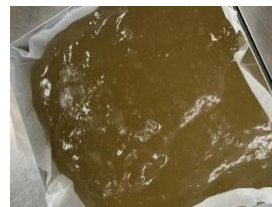
④ 固まってくるので
さらに練り混ぜる。



⑤ 半透明になったら
弱火にして、透明に
なるまで混ぜ続ける。



⑥ 透明になったら、バットなど
に入れ、冷蔵庫で冷やしたあと
切り分ける。
◎まな板と包丁にきな粉をまぶす
と扱いやすくなります。



⑦ 皿に⑥を盛りつけ、A
を混ぜてからかける。



完成!

ポイント
冷蔵庫で冷やし
すぎないように
注意!(固くな
ります。)



☆区立保育園の献立例☆



昼食

タンメン
かぼちゃの鶏そぼろ煮
いんげんの胡麻和え

おやつ

わらび餅
せんべい