

くずもち

(1 人分) (主材料)
 エネルギー97kcal くず粉・小麦粉・三温糖
 たんぱく質 1.5g (調理時間) 15 分
 ※冷蔵庫で冷やす時間を除く

☆保育園で人気の和菓子。おうちでも簡単に作れます。☆

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

くずもち	くず粉 48g (1/3 カップ強)	黒砂糖 36g (大さじ 3 強)
	小麦粉 24g (大さじ 3 弱)	水 36g (大さじ 2 強)
	水 330g (1 カップ半強)	きな粉 18g (大さじ 2 強)
	砂糖 30g (大さじ 3 強)	食塩 0.1g (少々)

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】 * 子どものお手伝いできそうなところ

【くずもち】

① くず粉をめん棒等をつぶしておく。



② 水でくず粉を完全に溶かしておく。くず粉が溶けたら小麦粉、砂糖を加え、火にかける。



③ 木杓子などでよくかき混ぜながら強火にかけ、生地がプツプツ、もったりしてきたら弱火にし、よく練る。



④ 生地がまとまってきた、鍋肌からはがれてきたら火を止める。



ポイント ダマができないようザル等でこすと良いです。



⑤ ④をバットに入れて表面を平らにする。粗熱をとってからラップ等でフタをして、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。

ポイント 熱くなったら一度火から下ろし、よく練ることを繰り返すと滑らかに仕上がります。

出来上がり!

【黒みつ】

⑥ 鍋に黒砂糖と水を入れ、軽くとろみがつくまで煮詰める。

【きな粉】

⑦ きな粉と塩を混ぜ合わせる。



【仕上げ】

⑧ 包丁で食べやすい大きさに切り分け、器に盛り⑥と⑦をかける。



※小麦粉のかわりに同量の片栗粉を使ってもできます。