

やわらかくてあま〜い

デザート

きなこあめ

| 材料 | 5人分 | 調理時間15分 |

きな粉…100g

砂糖…100g

水…100cc

打ち粉用きなこ…大さじ2

| つくり方 |

1. 鍋に砂糖と水を入れ、砂糖が溶けたら中火にかけて煮る。鍋全体が泡立ったら火を止める。
2. 泡が消えたら、きな粉を加えてしっかり混ぜる。ひとかたまりになったら打ち粉の上のせ、転がしながら直径2cmくらいの棒状にのばし、一口大に切って丸める。
3. 全体にきな粉をまぶす。



エネルギー 177kcal 食塩相当量 0.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 8.1g 脂質 5.7g 炭水化物 26.1g

食物繊維 4.0g カルシウム 42mg 鉄 1.8mg

管理栄養士のひと言

鉄分やカルシウム、食物繊維の豊富な大豆を炒って粉末にしたきな粉がたっぷり