

駄菓子屋さんでおなじみ

デザート

きなこ棒

| 材料 | 4人分 | 調理時間15分 |

きな粉…67g

水あめ…85g

| つくり方 |

1. きな粉をバットに広げる。
2. 水あめを湯煎にかける。
3. バットに広げたきな粉に水飴を入れ、しっかり混ぜる。
4. 好きな形に伸ばし、切る。

| 料理のポイント |

- 水あめが温かいうちにきな粉とからめ、しっかりと練る。



エネルギー 148kcal 食塩相当量 0.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 6.1g 脂質 4.3g 炭水化物 22.8g

食物繊維 3.0g カルシウム 32mg 鉄 1.4mg

管理栄養士のひと言

エネルギーやたんぱく質が不足している人にも適したおやつ