



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



手作り和菓子を楽しむ 黒糖わらび餅



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
125kcal	0.2g	約30分

この表示値は目安です

■材料（4人分）

わらび餅粉	60g
黒砂糖（粉末）	50g
水	300ml
A きな粉	20g
砂糖	大さじ1
塩	少々

■作り方

- ①Aの材料を混ぜ合わせておく
- ②鍋にわらび餅粉、黒砂糖、水を入れ、よく混ぜる
- ③②を中火にかけ、鍋底から絶えずへらで混ぜる
- ④③が糊状になったら、更に力を入れてなめらかになるまでしっかり混ぜる
- ⑤④の全体が透明の糊状になってきたら弱火にしてしっかりとツヤが出るまで練ったら水を張ったバットにひと固まりにして落とす
- ⑥⑤の粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分け、器に盛る
- ⑦食べる直前に①をかけていただく



わらび餅は冷蔵庫で冷やしすぎると固くなり白く濁るので注意してください

cooking memo