

## 葛まんじゅう



《材料：8個分》

こしあん・・・150g  
葛粉・・・50g  
水・・・220ml  
砂糖・・・80g

【1人あたり エネルギー 106cal 塩分 0,03g 1食分 70円】

- ① あずきこしあんは8個に分け、丸めておく。
- ② 葛粉を水と混ぜ合わせ、溶かしておく。
- ③ 鍋に砂糖を入れ、水と合わせた葛粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 強火にかけ、木べらで混ぜながら、2分火を入れる。
- ⑤ 底のほうから半透明の塊状になってくれば、弱火にして、しっかり混ぜながら全体が透明になるまで練り上げる。
- ⑥ ラップを浅いお湯のみに添わせて敷き、⑤の1/8量を入れて、丸めた練り小豆を中央にのせ、茶きん絞りにして口を輪ゴムで留める。同様に8個作る。
- ⑦ ラップに包んで茶きん絞りの要領で形づくる。
- ⑧ 冷水に7をラップごとつけ、固まればラップを外す。

ぷるんとした食感がおいしい葛まんじゅう。是非、お楽しみ下さい

## 水ようかん



《材料：12人分》

粉寒天・・・4g  
水・・・400ml  
こしあん・・・400g  
砂糖・・・大さじ4  
塩・・・少々

【1人あたり エネルギー 93cal 塩分 0,2g 1食分 30円】

- ① 鍋に水を入れ、粉寒天を加えてよく混ぜ、火にかけてさらに混ぜながら煮溶かす。
- ② 砂糖を加えて煮溶かし、1～2分煮る。火を止め、こしあんとう塩を加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ 粗熱が取れたら水でぬらした流し型に流し入れ、冷やしかためる。かたまったら食べやすい大きさに切り、器に盛る。

とろけていく滑らかな舌触りはがおいしい水ようかん。是非、お試し下さい

## キウイフルーツの 錦玉羹



《材料：流し箱11, 5cm×14cm×4, 5cm》

粉寒天・・・4g  
水・・・120ml  
グラニュー糖・・・50g  
水あめ・・・50g  
キウイ・・・2個

【1人あたり エネルギー 71cal 塩分 0g 1食分 35円】

- ① キウイフルーツは皮をむき、みじん切りにする。
- ② 鍋に分量の水を入れ、粉寒天をふり入れる。中火にかけ、混ぜながら煮溶かす。
- ③ 沸騰したら弱火で1～2分煮る。
- ④ グラニュー糖、水あめの順に加えて溶かし、火を止める。
- ⑤ ①を加えて混ぜる。
- ⑥ 容器に流し入れ、容器ごと粗熱をとる。
- ⑦ 冷蔵庫で冷やす。(約30分)
- ⑧ 容器から取り出し、星型など好みの方で抜く。

透明な中で、2色のキウイがキラキラ輝く錦玉羹  
見た目に楽しめるお菓子です。是非、お楽しみ下さい