

## 桜色の練り切り



《材料：8個分》

ぎゅうひ・・・・・・・・・・20g  
白玉粉・・・・・・・・・・20g  
グラニュー糖・・・・・・・・20g  
水・・・・・・・・・・40cc  
片栗粉・・・・・・・・・・少々  
白あん・・・・・・・・・・20g  
色粉（赤、黄色）・・・・少々  
こしあん・・・・・・・・・・120g

【1人あたり エネルギー 129kcal 塩分 0.05g 1食分 124円】

### II. 練り切りあんを作る。

- ① 白あんは耐熱容器に入れペーパーをかぶせて600wのレンジで2分加熱する
- ② 熱いうちに、ぎゅうひ（20g）を小さくちぎって混ぜ合わせる。生地全体が、伸びのあるお餅状になったら、ボールの壁面に生地を貼り付けて、冷ます。生地をまとめては、貼りつけて冷ますという作業を2～3回くりかえし、指でさわってもベタベタしない状態になったら出来上がり。

### III. 〈仕上げ〉成型する。

- ① こしあんは、15gずつ丸めておく。（8個分）
- ② 小皿に、色粉を耳かき半分ほどと、水小さじ1/2を混ぜて、赤と黄色の色水を作る。
- ③ 練り切りの生地は花芯用に10g取り分け、黄色で着色し、裏ごしして花芯を作る。
- ④ 残りをピンクに染めて、8等分し、①のこしあんを包む。
- ⑤ 桜の花びらの様に成型し、中央に箸で、花芯をのせる。（5本の筋をつけ、筋と筋に間を指で少し押す。）

### I. 〈下準備〉ぎゅうひを作る。（20g×3回分）

- ① 耐熱容器に白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら、しっかり混ぜ合わせる。
- ② 白玉粉が水に溶けたら、グラニュー糖を加える。（砂糖＝水分でもあるので分量通り加える）
- ③ 容器にキッチンペーパーをふんわりかぶせて、600wのレンジで30秒加熱し、取り出す。耐熱性のヘラで均一になるまでしっかり混ぜ合わせ、再度、600wのレンジで1分加熱する。お餅のように膨らんだらOK。（膨らみが足らなかったら、取り出してしっかり混ぜ、再度600wで30秒～1分加熱。）
- ④ 片栗粉を敷いたバットに取り出し、上からも片栗粉を振って形を整える。およそ60gのぎゅうひが完成！20gずつに分け、粗熱が取れたらラップします。残り（20g×2個）は、冷凍庫で保存する。

優しい桜色の練り切り。  
レンジ作れちゃう練り切り、  
是非お試しください

## いちごわらび餅



《材料：4人分》

わらび餅・・・・・・・・・・30g  
いちご・・・・・・・・・・200g  
砂糖・・・・・・・・・・50g

A  
コンデンスミルク  
・・・・・・・・・・大さじ2  
牛乳・・・・・・・・・・大さじ2

【1人あたり エネルギー 129kcal 塩分 0.05g 1食分 124円】

### 〔下準備〕

- 1 いちごは飾り用に2個取りおく。1個を4等分しておく。
- 2 残りのいちごはへたととり、ミキサーにかけてなめらかにする。
- 3 Aは、冷蔵庫で冷やしておく。
- ① 耐熱容器にわらび粉を入れ、ミキサーにかけたいちごを少しずつ加えて、溶かす。（溶けない場合は指でつぶす。）砂糖を加えてさらに混ぜる。
- ② ラップをふんわりかけ、電子レンジで2分（500W）加熱する。ゴムベラで上下を返すようによく混ぜる。
- ③ 再びラップをして、電子レンジで2分加熱する。透明感が出て、粘りのある状態になるまで、1～2回30秒ずつ加熱する。
- ④ 流し箱の底に、③がくっつかないように、水少々を流し、生地が熱いうちに流し入れる。表面を手でならし、（熱いので手に水をつけながら）流し箱の底を氷で冷やす。
- ⑤ 固まったら、型から生地を取り出し、好みの大きさに切り分ける。
- ⑥ 器に分け、Aをかけて、飾り用のいちごをのせる。

つぶつぶの食感がおいしいわらびもち  
口に入れるといちごの香りが広がります。是非お試しください