



手作りあんみつ



材料

- 粉寒天スティック…1本(4g)
- 水…1ℓ
- あんこ
- 黒みつ (A [● 粉末黒砂糖…300g]
[● 水…150cc])
- 白玉団子 ● フルーツ缶

※写真のように1人分に盛り付けたおよその栄養量です。

| | | | |
|-----|---------------------|------------------|--------------------|
| 栄養量 | ・ エネルギー……………138kcal | ・ 脂 質……………0.2g | ・ 食 物 繊 維……………1.4g |
| | ・ たんぱく質……………1.6g | ・ 炭水化物……………32.4g | ・ 食塩相当量……………0.0g |

〈寒天〉

- ① 水1ℓを鍋に入れて沸かします。
- ② 粉寒天スティック1本(4g)を小さい器に入れ、水大さじ2でふやかし①に入れます。
- ③ もう一度沸かし(ふきこぼれるので注意)よく混ぜタッパーに流しそのままおいておきます。固まったら冷蔵庫で冷まします。

〈黒みつ〉

- ① ②を鍋に入れ弱火にかけ沸かします。(中火ですぐに沸かすと砂糖が溶け切らず粒が残ってしまうので弱火で沸かして粒が残らないようにします。)

〈白玉団子〉

- ① 白玉粉又はもち粉を水でこねて耳たぶくらいの固さにします。(よぎ粉を足すと草もちになります。)小さく丸めて中央をへこませ湯でゆでます。(浮き上がってきたら火が通っています。)
- ② レードルですくって水に落としすこし冷まします。



〈あんみつ〉

フルーツ缶を汁ごとボールに入れ、切った寒天、白玉団子、あんこ玉など入れます。黒みつをかけて食べます。



〈変わりあんみつ〉

チアシード(水でふやかしたもの)をあんみつにちょっと入れるのも風変わりで面白いです。



おすすめ食材

和泉庄 北海道産小豆使用 きんつば粒あん

厳選された原料を使用し余計な添加物は一切使用せずに甘さを抑え糖度47度で仕上げました。小豆の持つ素材の美味しさが楽しめます。おはぎ、おまんじゅう、大福や汁物、トースト、アイスクリームのトッピングにもどうぞ。

