

やわらか・ういろう



提供：徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会



エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
395	4.1	0.5	93.3	147	0.1



材料と分量

米粉	35g
もち粉	15g
黒砂糖	60g
水	80cc
しょうが汁	大さじ1/2

〈作り方〉

- ① 耐熱ボウルに材料をすべて入れ、よくかき混ぜる。
- ② ラップをして500Wのレンジに2分かけ取り出して木べらでよく混ぜる。
- ③ さらに2分程度レンジにかけ、混ぜる。
- ④ 冷まして、手に水をつけ好みの形にまとめる。

〈料理のポイント〉

- ・ミネラルたっぷりの黒砂糖で作りましょう！
- ・仕上がりをもっと固めにした場合は、水の分量を減らします。
- ・しょうがの風味がほんのりきいた、なつかしい味のういろうです。

