

そくほう

あすきがきれいで あまさもちょうどよかったです

手作り水ようかん

<材料>給食の10個分

小豆	40g (4分の1カップ)
水	80ml (2分の1カップ弱)
三温糖	52g (大さじ6弱)
塩	少々 (0. 1g)
粉寒天	2g (小さじ1)
水	125ml (カップ1強)

<作り方>

- ①小豆はよく洗ってから水を切っておき、フライパンに入れ中火で豆が乾いたら3分程度からいります。
※この方法だとポリフェノールを逃さずとることができます。
- ②①の豆の色が黒くなったら鍋に移し替えます。
- ③②の豆の2倍の量の水を入れ強火にします。沸騰したら火を弱め、さし水を分量外で200ml位します。(ひたひたになる位足してください。)
- ④再度沸騰したら、弱火にして柔らかくなるまで(30分程度)煮ます。
やわらかくなったら三温糖を加え、こくがでてまろやかになるまで煮てから塩を加え3分程度煮ます。
- ⑤別鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ沸騰させます。沸騰したら弱火にして15分程度加熱します。そこに④の小豆を加えよく混ぜながら煮立ったら、火を止め型に流します。
- ⑥⑤の型を水に浮かべながら、粘度が出るまでへらで混ぜながら冷やします。
- ⑦固まって冷えたら等分に切り分けいただきます。



栄養価 (今回の1切れ分)	
エネルギー	34kcal
たんぱく質	0. 8g
脂肪	0. 1g
カリウム	5mg
鉄分	0. 2mg
食物繊維	0. 9g
カロリウム	5mg
亜鉛	0. 09mg
塩分	0. 01g
糖分	5. 2g