



【調理時間】

45分

【価格 1 匹分】

約 30 円

【1 個分】

エネルギー	215 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	1.6g
炭水化物	46.9g
食物繊維	0.4 g
食塩	0.1 g
カルシウム	14 mg
鉄	0.4 mg
亜鉛	0.3 mg
ビタミン A	35 μg
ビタミン C	0mg

【材料(鮎菓子8つ分)】

■卵	2 個	求肥の材料	
■砂糖	90g	■白玉粉	50g
■はちみつ	6g	■水	50g
■みりん	9g	■砂糖	100g
■薄力粉	100g	■にんじんジュース	35g
■ベーキングパウダー	1.2g	■片栗粉	70g
■調整水	20ml		

【作り方】

求肥をつくる

- 1 ボウルに白玉粉、水、砂糖、にんじんジュースを加え、よく混ぜる。
- 2 2分温め→混ぜるを2, 3回繰り返す。(600wの電子レンジ、求肥につやがでるまでよく混ぜる)
- 3 求肥を片栗粉の上へのせ、冷めるまで待つ。
- 4 冷めたら、1×4cmに切っておく。

生地をつくる

- 5 ボウルに卵、砂糖、はちみつ、みりんを入れ、よく混ぜる。
- 6 ふるいにかけて薄力粉とベーキングパウダーを加え、よく混ぜる。

鮎菓子をつくる

- 7 生地を楕円形に伸ばして焼く。
- 8 片面が焼けたら求肥をのせ、半分に折る。焼き印を押す。

【料理のポイント】

- ・生地はホットケーキミックスの素を使えば手軽に作れます。
- ・にんじんジュースがなければ、省いて白い求肥で作ることもできます。

【フレイル予防】

- ・エネルギー、たんぱく質をとることができます。
- ・求肥は電子レンジをかけた後しっかりと混ぜることが大切です。腕の筋肉を使うので、血流がよくなり、フレイル予防となります。