



【1人分の栄養価】

エネルギー 191kcal

たんぱく質 3.7g

食塩相当量 0.0g



あん巻き

材料(4人分)

白玉もち	
白玉粉	40g
水	100cc
薄力粉	25g
砂糖	大さじ1
あんこ	100g

作り方

- ① 白玉もちを作る。白玉粉に分量の水を加え良く混ぜる。かたまりが無くなったら薄力粉と砂糖を加え、さらに混ぜ合わせる。
- ② フライパンをごく弱火で熱して、サラダ油を薄く塗り、①を大さじ2杯入れ、スプーンの背で3～4cm×10cmの楕円形に伸ばす。表面が乾いて白っぽくなったら裏返して両面を餅状になるまで焼く。
- ③ 8等分にしたあんを②で包む。
※餅の手前にあんをのせてクルリと巻く。
※生地 to 食紅を混ぜれば桜餅風になります。

