

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

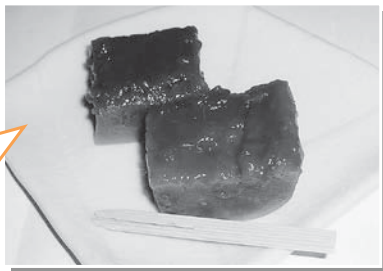
🍷 今月の一品 端午の節句に親子で作ろう! 手作りういろう

材料を合わせて、電子レンジで加熱するだけ!

ういろうはケーキやクッキーなどの油を使つたおやつよりもカロリーが控え目です。

また、黒砂糖は上白糖に比べ、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。

材料は家にあるものばかりです。
とっても簡単なので、親子で手作りしてみてくださいね!



バリエーション

黒砂糖を上白糖に変えれば白ういろうになります。

白ういろうに抹茶(大さじ1)を加えれば抹茶ういろう、インスタントコーヒー(大さじ1)を加えればコーヒーういろうにアレンジできます。

材料・分量(6人分)

小麦粉	100g
黒砂糖	100g
水	300cc

作り方

- ①水100ccを温め、黒砂糖をよく溶かしておく。
- ②ボウルに①の黒砂糖と小麦粉、残りの水を混ぜあわせて、網目の細かいザルでこしながら耐熱容器に入れる。
- ③ふんわりとラップをし、電子レンジに7~10分かける。
- ④容器ごと氷水につけて、粗熱がとれたら人数分に切り分ける。

ポイント

材料を混ぜるとき、こねすぎないことがポイントです。できたてでも食べられますが、一度冷やすことで容器から外しやすくなります。

1人分の栄養価

エネルギー
125 kcal

たんぱく質
1.3 g

脂質
0.3 g

食塩
0 g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。