

宮島学校給食センターのデザート

豊臣秀吉が宮島の千畳閣を建立する際に、働く人たちにふるまった料理です。
千畳閣の建立は大変な重労働だったため、当時貴重だった砂糖を餅の上にかけて、働く人たちの労をねぎらったといわれています。おいしく、腹持ちがよいと評判になり、「力餅」とよばれるようになりました。

栄養価

・エネルギー	100kcal
・たんぱく質	2.6g
・脂質	1.1g
・炭水化物	4.1g
・食塩摂取量	0.05g
・鉄	0.3mg
・食物繊維	0.7g

力餅

■材料（4人分）

- ・白玉餅 40g
- ・きな粉 小さじ2
- ・塩 少々
- ・砂糖 小さじ1

■作り方

- ①きな粉は炒って、2/3の砂糖と塩全量と混ぜる。
- ②白玉餅はゆでて、水に入れて冷ます。
- ③白玉餅にきな粉をまぶし、その上に残りの砂糖かける。

※給食では冷凍の白玉餅を使用していますが、ご家庭では白玉粉と水で作った方がいいです。

給食ではきな粉は炒っていますが、ご家庭ではそのままでもいいです。



※学校給食は加熱調理を基本としています。調理方法や味付けはご家庭で調整してください。