

黒糖もち

<材料 1人分>

黒砂糖	・ ・ ・	10 g
水	・ ・ ・ ・ ・	56 cc
片栗粉	・ ・ ・ ・	10 g
きな粉	・ ・ ・ ・	4 g

<作り方>

- ① 黒砂糖と片栗粉と水をよくかき混ぜ鍋の中に入れ、火にかけて、かき混ぜながら透明になるまで加熱する。
- ② トレイに①をうつし、上にきな粉をかけ、冷やす。
- ③ 冷めたら好みの形に切り、切り口にきな粉をまぶす。



若草ケーキ

<材料 6個分> 1個：エネルギー110kcal

小松菜	・ ・ ・ ・ ・	60 g
ホットケーキミックス	・ ・	100 g
卵	・ ・ ・ ・ ・	1個
牛乳	・ ・ ・ ・ ・	大さじ1
砂糖	・ ・ ・ ・ ・	20 g
サラダオイル	・ ・ ・ ・ ・	大さじ1

8号お弁当（小分け）カップ 6個



<作り方>

- ① 小松菜はざく切りにしておく。
- ② ホットケーキミックス以外の材料を、全部一緒にミキサーにかける。
- ③ ホットケーキミックスに②を混ぜてタネを作る。
- ④ ③をお弁当（小分け）カップに分けて入れる。蒸し器で約15分蒸す。

廿日市佐伯地区食生活改善推進協議会