



料理名

もち麩信玄餅

料理ポイント

- ・信玄餅をお麩で作ってしまうアイデア料理！
- ・きな粉に塩気を足して甘さが引き立つ！
- ・材料も少なく簡単にできます！

料理写真



材料 (1人分)

材料	使用料
もち麩	500g
きな粉	5g
砂糖	3g
黒蜜	3g
塩	0.1g

作り方

- ① もち麩を短冊切りにする。
- ② 水 500ml に砂糖ともち麩を入れ、しばらく煮る。
- ③ もち麩をざるにあげる。
- ④ もち麩を手の平を合わせるようにして水気を取る。
- ⑤ きな粉と砂糖と塩をふるいにかける。
- ⑥ もち麩にきな粉をまぶす。
- ⑦ お好みに黒蜜と黒ごまをかけて完成。

エネルギー	95kcal
P	5.8g
F	1.6g
C	14.3g
Na	0.1g