

【簡単おやつ教室 2019☆3歳】

～豆乳もちのきなこがけ～

【栄養価 1人分】

【下準備】

流し型（バット）をさっと濡らしておく。

☆印を合わせて、よく混ぜておく。

【材料】4人分

かたくり粉・・・・・・・・60g

豆乳・・・・・・・・320cc

（成分無調整のもの）

三温糖・・・・・・・・30g

☆きな粉・・・・・・・・20g

☆三温糖・・・・・・・・15g（お好みで）

エネルギー	155Kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	2.9g
カルシウム	24mg
鉄	1.5mg
ビタミンA	0μg
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	0mg
食塩相当量	0.0g
食物繊維	1.1g

【作り方】

- ① ボウルにかたくり粉と豆乳半量（160cc）を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ② 大きめの鍋に、残りの豆乳（160cc）と三温糖を入れて火にかけ、沸騰直前まで沸かす。
- ③ ②を一旦火からはずし、①を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ④ ③を再び火にかけ（弱火）つやがでるまで木べらでしっかり練り混ぜる。
- ⑤ 水で濡らした型に④を入れて伸ばし、粗熱をとる。
冷蔵庫で冷やし固めてから食べてもおいしいです
- ⑥ 好きな大きさに切り分け（ちぎり）、きな粉をまぶして完成。

【ポイント】

- ♪①の作業で、かたくり粉と豆乳をよく混ぜ合わせておきましょう。
- ♪④の作業で、焦げないように火加減に注意してください。弱火～弱めの中火程度で加熱しながら混ぜましょう。
- ♪木べらで混ぜる際、最初は粘り気が強く混ぜにくいですが、混ぜ続けるとコシが切れ、艶がではじめます。頑張りポイントです!!