

今日から始めよう!!

ぐみのダイエット通信⑤



今回のテーマは、「エコクッキング」です。お正月料理で必ず

い棒状にまとめます。

と言っているほど残ってしまう「きな粉」。この残りものを使って簡単に作れるおやつ「きな粉飴」を紹介します。

④の生地をまな板にのせ、生地を回しながら三角に切り分けます。

⑤をバットに戻してきな粉をまぶしながら三角の四面体に形を整えれば完成です。

☆材料

きな粉	70g
黒砂糖	50g
水	大さじ1
はちみつ	80g
打ち粉用のきな粉	10g

お子さんのいるご家庭では、お子さんと一緒に挑戦してみたいかがでしょうか？
※火の元には十分注意してください。

☆作り方

①鍋に黒砂糖と大さじ1杯の水を入れて中火にかけ、かき混ぜながら沸騰させます。

②①にはちみつを加えてひと煮立ちさせ弱火にし、きな粉を加え、木べらでむらなく混ぜ合わせます。

③バット（大き目のお皿）に打ち粉用のきな粉を広げ、②の生地を流し入れて粗熱をとります。

④生地にきな粉をまぶしながら二等分し、直径1.5cm程度の丸

