

葛まんじゅう



<材料 24個分 1個あたり68Kcal >

- ・あんこ（粒あん）560g
- ・砂糖（パルスイート）100g
- ・粉寒天 10g
- ・くず粉 20g

<作り方>

1. あんこを24等分し、丸めておく。
2. 鍋に水（250ml）と粉寒天を入れてよく混ぜ合わせ、中火にかけて煮立ったら砂糖を入れて混ぜます。
3. 弱火にしてくず粉を水で溶いて加え、木べら等で透明になるまで混ぜ合わせ火を止める。
4. あら熱がとれたら、ラップにスプーンですくってのせ、丸めたあんこのせ、その上にくず粉のをせます。茶巾のようにまとめ、冷蔵庫で冷やし固める。

<あとがき>

葛という普段使わない食材でしたが、使ってみると寒天とさほど変わりなく使えました。葛の滑らかな舌触りがよく、冷やすと暑い日のおやつにピッタリです。