

わらび餅（病院食：デザート）

合計加熱調理時間 約 **10**分

[1人分：97kcal/ 食塩相当量：0.0g]

ぷるぷると柔らかな食感の本格的なわらび餅。きな粉をたっぷりかけて召し上がれ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.8g ●脂質：1.2g ●炭水化物：20.6g ●注目したい栄養素：糖質



材料（16人分）

[]は1人分相当量です

わらび餅粉	160g	[10g]
水	700cc	[43.75cc]
砂糖	180g	[11.25g]
きなこ	80g	[5g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

16人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	10分	100℃	-

作り方

1. ボールにわらび餅粉、水を入れてよく混ぜ合わせ、こす。【設定1】で予熱後、砂糖を加えて再度混ぜ合わせ、65mmのホテルパン1枚に流し入れ、加熱する。
2. 加熱開始から2分後、1のホテルパンを取り出してかき混ぜ、スチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出して再度よく混ぜ、ブラストチラーで冷やす。
4. 3を好みの大きさに切り分け、食べる直前にきなこをまぶす。



調理ポイント

- ◆わらび餅粉は沈殿するので、加熱する直前に再度混ぜること。
- ◆きなこは食べる直前にまぶすと、香り良くいただけます。