

胡麻のおしるこ



エネルギー	454 k cal
タンパク質	1.3g
脂質	15.8g
炭水化物	75.9g
ナトリウム	642.1mg
リン	50.3mg
カリウム	178.5mg
食塩相当量	1.6g

《材料1人前》

NRでんぷんもち	45 g
ち	
黒ゴマ	15 g
水	100cc
ゆであずき(缶)	55 g
澱粉糖	14 g
塩	1 g
でんぷん小麦粉	3 g
水	5cc

作り方

- 1 黒ゴマと水をよく混ぜる。
- 2 ミキサーに①とゆであずきを入れ、約2分かけ鍋に移す。
- 3 NRでんぷんもちは、2～3分焼き網又はトースターで焼く。
- 4 ②を火にかけ、澱粉糖と塩を加え、水で溶いたでんぷん小麦粉(水溶き片栗粉でも構いません)を加えとろみが出たら、③をいれる。