

抹茶の羽二重もち

材料(2人分)

白玉粉……………16g
水……………90g
片栗粉……………32g
上白糖……………40g
☆上白糖……………10g
☆抹茶……………1g
☆水……………10g
片栗粉……………適量



1人分の栄養価



エネルギー……………181kcal
たんぱく質……………0.7g
カリウム……………20mg
リン……………12mg
食塩相当量……………0.0g

作りかた

1. ☆の上白糖と抹茶をしっかりと混ぜ合わせ、☆の水を少しずつ入れ溶かす。
2. 電子レンジ可の容器に白玉粉を入れ、水を少しずつ加え、ダマができないよう溶かす。
3. 2に1を加え混ぜ合わせ、さらに、片栗粉、上白糖を入れダマにならないよう溶かす。
※ダマが心配な場合は、漉し器に通して下さい。
4. 電子レンジ600Wで30秒加熱し、ゴムべらで丁寧に混ぜる。これを3~4回繰り返す。
※2回目以降は、塊ができてくるので分離しないようお餅をつく感覚で水分を中に混ぜ込む。
※3回目は空気を含み膨らみ、4回目には色が半透明になってくる。
※空気を含み膨らまなければ、30秒ずつ追加し、半透明になるまで繰り返す。
5. 分量外の片栗粉を薄く敷いた皿、もしくはバットに、半透明になった4を移す。
6. 両面に片栗粉をまぶしたら、上にラップをかけ、麺棒で平らにならしながら長方形に広げる。
7. ラップを外し、3等分に切り、お皿に盛り付ければ出来上がり。

ポイント

- 白玉粉に片栗粉を混ぜることで、たんぱく質を市販品の約1/3量に下げることができます。

【レシピ提供：原泌尿器科病院 栄養科 管理栄養士 榎田 裕子】

倫理委員会承認番号 2021-0408-2