



いずみ会おすすめレシピ

いずみ会では毎月2回町内の保育所・幼稚園に手づくりおやつを届けています。
そのおやつレシピの中から紹介します。

献立名 (きなこあめ)



ワンポイント

とっても素朴な昔なつかしいおやつです。子どもたちも大好きです。
手軽にできるので、ぜひ作ってみてください。

材料 (12人分)

食品名	分量
きな粉	100g
水あめ	150g
黒砂糖	20g
きな粉 (まぶす分)	25g程度

作り方

1. 厚手鍋にきな粉、水あめ、黒砂糖を入れて、よく混ぜる。
2. 弱火にかけて、練り上げる。
3. 火を止めてから、手で触れるぐらいの温度になるまでさます。
4. きな粉を薄く広げたバットに3を取り出し、手につかないように全体にきな粉をまぶし、指の太さぐらいの棒状にする。
5. 2cmの長さに切り、きな粉をまぶす。そのまま冷ませば出来上がり。

作りやすい分量にしています。

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分	食塩相当量
83Kcal	2.9g	25mg	0.8mg	0