

あられ麩

さくさくのあられが、麩を使うと簡単に作れます。
手まり麩で作ると、カラフルでひなまつりにもおすすめです。



材料（子ども5人分）

| | |
|--------|-----|
| 白玉麩 | 25g |
| 油 | 5g |
| グラニュー糖 | 20g |
| 水 | 20g |
| あおのり粉 | 少々 |

作り方

- ① 白玉麩は油をからめ、160℃のオーブンで3分焼く。
- ② 鍋にグラニュー糖と水を入れて混ぜ、溶けたら弱火にかける。糸を引くようになったら、①を入れて火からおろす。
- ③ へらで手早く均一にかきまぜ、青のり粉をふりかける。温度が下がり、砂糖液が白く結晶してあられのようになれば、出来上がり

栄養価（子ども1人分）

エネルギー：43kcal
たんぱく質：1.4g
脂質：1.1g
食塩相当量：0.0g



ワンポイントアドバイス



あおのり粉の代わりに、きな粉やすりごま、ココアをまぶしてもおいしいです。

砂糖液が白く結晶のようになる様子は、子どもと一緒に観察すると楽しめます☆

