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（こども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（こども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、こどもと一緒に観察すると楽しめます☆