

吉もち

<材料>約 10 個分 (1 個 40 g くらいで)

・白玉粉	45g
・上新粉	56g
・里芋	250g
・水	83ml
・里芋ゆで汁	56ml



<作り方>※手洗い・手袋着用必須

- ①里芋をゆでるためにお湯を沸かす。
- ②里芋を軽く水であらい、さっとゆで、お湯から上げる。

この時、ゆで汁は捨てない！！

- ③計量した白玉粉・上新粉をボウルにうつし、里芋のゆで汁と水を加えしっかり混ぜる。
- ④里芋を軽くつぶし、ブレンダーで滑らかになるまでつぶす。(液状っぽくなるまで)
- ⑤③の粉と④の里芋をよく混ぜる。



- ⑥バットにクッキングシートを敷いて、そこに流し均等の厚さに広げる。
- ⑦20分蒸す。蓋をして上記が逃げないようにする。

栄養士が
します

- ⑧粗熱をとり、丸める。丸める際、上新粉をふるいくつつかないようにする。
- ⑨きなこにくぐらせてアルミカップに入れ提供。