エコ&ヘルシークッキング　　デザートシリーズ ②

食材を無駄なく使い切り、保存食品などを有効に活用して
台所のごみ減量ができる料理です。
お台所からエコを実践しましょう。

～残りがちな「ようかん」を使って～

★かのこくず餅

練ようかんが残って固くなったら
別の「和菓子」に変身です！

材料　４　人分

ようかん	40g
片栗粉	40g
水	200ml
きな粉	小さじ４

《作り方》

① ようかんは 5mm 角に切る。
② 鍋に片栗粉と水を入れ、木じゃくしで混ぜて片栗粉をきれいに溶かし、①を加えて混ぜる。
③ ②を弱火にかけ、木じゃくしで混ぜながら加熱し、透明になるまでしっかり練り上げ、火からおろす。
④ 冷水を入れたボウルに粗熱がとれた③を 12 等分にして入れ、冷やす。
⑤ 器に盛り、きな粉をかける。

大地の会（大阪市在住地域活動栄養士の会）