

よもぎわらび餅

カモミールティー

ハーブティーの効能

リラックス効果
むくみ解消

よもぎわらび餅の作り方

【材料4人分】

わらび餅粉	100g	砂糖	大さじ2杯
粉末よもぎ	4g	きな粉	20g
水	500g(カップ2+1/2杯)		
黒蜜	40g(大さじ2杯)		

【作り方】

- ①ボウルにわらび粉、粉末よもぎを入れ、水を数回に分けて加え、よく溶かす。
- ②こして鍋に移す。
- ③弱火で手を止めずにかき混ぜ続け、塊が出てきたら手早く混ぜ、透明感が出るまで混ぜ続ける。
- ④バットに流し粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤きな粉と砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑥一口大に切り、⑤をまぶして、お好みで黒蜜をかけて完成



203kcal (1人分)

Point

黒糖は、精製した白砂糖と違い、カルシウム・鉄・カリウム・マグネシウムのミネラルが多いのが特徴です。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。