

ういろう風

材料 《一人分》

A	ヅヅウ先生でんぷん薄力粉	6 g
	かたくり粉	3 g
	薄力粉	1 g
	上白糖	10 g
	水	0.2 g
	抹茶粉末	25 g



本来は小麦粉で作るういろうですが、でんぷん薄力粉と片栗粉を使用することで、市販品の約1/5のたんぱく質に抑えています。

作り方

- ① Aの材料を全てボールに入れ混ぜ合わせる。
(この段階でよく混ぜ合わせておくと抹茶もだまになりにくい)
- ② ①に水を加え、ダマができないようによく混ぜる。
- ③ 電子レンジ加熱対応の容器にラップを敷き、②を流し入れる。
- ④ 完全にしまらないようにふわっとラップもしくは蓋をし、500Wで90秒(1人前の場合) 電子レンジで加熱する。
(8人前の時は500Wで5分が目安)
- ⑤ ラップごと冷水にとって冷やし(中に水が入らないように注意)、切り分けて器に盛り付けたら完成。

材料	一人分 g	1補給 - Kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
ヅヅウ先生でん ぷん薄力粉	6	22	0.02	1	3	0.01
かたくり粉	3	10	0	1	1	0
薄力粉	1	4	0.08	1	1	0
上白糖	10	38	0	0	0	0
抹茶粉末	0.2	1	0.06	5	1	0
水	25	0	0	0	0	0
小 計			75	8	6	0.01