

和菓子・鮎風

材料 《一人分》

A	白玉粉	2.5 g
	片栗粉	5 g
	上白糖	4 g
	水	15 g
B	ヅヅウ先生でんぷん ホットケーキMix	10 g
	はちみつ	3 g
	湯	8 g
	マクトンオイル	1 g
	植物油（焼き油）	1 g



作り方

- ① 白玉粉はすりこぎなどで粉を細かくつぶしておく。
- ② Aの材料を電子レンジ可の容器に入れ、だまにならないよう丁寧に粉を溶かす。
- ③ 600Wで30秒電子レンジで加熱し、ゴムベラで丁寧にかき混ぜる。これを5回ほど繰り返す。（3回目位から塊ができるので分離しないようお餅をつく感覚で水分を中に混ぜ込む）。
4回目は空気を含み膨らみ、5回目には色が透明になってくる。
（4回目で空気を含み膨らまなければ30秒ずつ追加し、透明になるまで繰り返す）
- ④ お皿かバットに分量外の片栗粉を薄くまぶしておき、透明になった③を広げる。両面に片栗粉をまぶしたら上にラップをかけ、すりこぎで平らにならしながら広げ形を整える。（約7センチ幅で長方形に広げると切り分けやすい）
- ⑤ はちみつを湯で溶かしておく。
Bの材料をだまにならないようによく混ぜる。
- ⑥ 卵焼き器に焼き油を熱し、火を止める。余分な油は紙タオルなどでふき取る。濡れ布巾で卵焼き器の温度を下げ、⑤を流しいれ、うすく長方形に広げる。再度、火をつけ弱火で万遍なく火があたるように卵焼き器を動かし、ふちが浮いてきたら中火に火力を上げ、焼き色をつける。
- ⑦ お皿に取り、ラップをしてしっとりさせる。
- ⑧ ⑦がしっとりし、生地が落ち着いたら④の求肥風をのせて巻く。

市販されている和菓子の鮎は求肥を白玉粉のみで作り、生地も小麦粉なのでたんぱく質が多くなります。このレシピは求肥に片栗粉を利用することと、生地をでんぷんホットケーキMixに置き換える事で上手にたんぱく質を落とされています。今回はマクトンオイルを使用しましたが、普通の植物油でもかまいません。

材料	一人分 g	エネルギー - Kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
白玉粉	2.5	9	0.16	0	1	0
片栗粉	5	17	0.01	2	2	0
上白糖	4	15	0	0	0	0
水	15	0	0	0	0	0
ジッヅウ先生でんいしん ホットケーキM i x	10	38	0	0	3	0.06
はちみつ	3	9	0.01	0	0	0
湯	8	0	0	0	0	0
マクトンオイル	1	9	0	0	0	0
植物油（焼き油）	1	9	0	0	0	0
小 計		106	0.18	2	6	0.06

原泌尿器科病院 栄養科