

うめ

えもち

餅食支木カツ梅善月薬



※写真はラップに包んでいるよ☆

ゴマはカルシウムや鉄分、タンパク質、各種ビタミンなど豊富な栄養成分を含んでおり、非常にバランスの取れた食材!



あの人気物スイーツに
してみました🍡

材料 (4個分)

- ・白玉粉 …100g
- ・水 …90~100g
- ・餡子 …25g×4
- ・黒練り胡麻 …大さじ1/2
- ・すり胡麻 …大さじ1/2



作り方

- ①餡と黒ゴマをませ4等分にしてまるめておく。
- ②白玉粉と水を混ぜ耳たぶくらいの柔らかさにし、4等分にわける。
- ③手のひらに広げ餡をのせきれいに包む。
- ④250℃にあたためたホットプレートまたはフライパンで両面こんがり焼く。