

くず

# 葛まんじゅう



小豆は低脂質・高たんぱくで食物繊維も豊富な食品です。その他にビタミンB群、鉄やカリウムといったミネラル、サポニンやポリフェノール等、さまざまな栄養素をバランスよく含んでいます。

また、葛にはイソフラボンやサポニンが豊富に含まれており、更年期障害の予防・改善などに効果があると言われています。



## 材料(6個分)

・あんこ	… 150g	・水	… 220ml
・くず粉	… 50g	・砂糖	… 80g

## 作り方

- ①あんこは6個に分け、丸めておく。
- ②くず粉と水は混ぜ合わせ、溶かしておく。
- ③鍋に砂糖を入れ、②を加えてよく混ぜ合わせる。強火にかけ木べらで混ぜながら、2分火を入れる。底のほうから半透明の塊状になったら、弱火にしてしっかり混ぜ、全体が透明になるまで練り上げる。
- ④ラップを浅い湯のみに敷き、サッと水をくぐらせる。③の1/6量を入れて、①を中央に乗せ、茶巾絞りにして口を輪ゴムでとめる。
- ⑤冷水に④をラップごとつけ、固まればラップを外す。