

端午の節句

柏餅

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1 個分



エネルギー

198 kcal



塩分

0 g



調理時間

15 分

※エネルギー・塩分は1個分の値です

たんぱく質		5.4 g
脂質		0.5 g
炭水化物	糖質	39 g
	食物繊維	2.3 g
カルシウム		9 mg



材料（5個分）

〔A〕 上新粉	200 g
〔A〕 砂糖	大さじ1
〔A〕 水	280 ml
こしあん（市販）	150 g
柏の葉（乾燥）	5枚



作り方

- 1 耐熱ボウルでAを混ぜ、ラップをして電子レンジで5分ほど加熱する。
 - 2 1をすりこぎ棒でつき、あら熱を取り、ぬらした手で丸める。5等分にして直径8 cmぐらいに広げる。
 - 3 2で丸めたこしあんを包み、ゆでて水にさらした柏の葉を巻く。同様に4個作る。
-