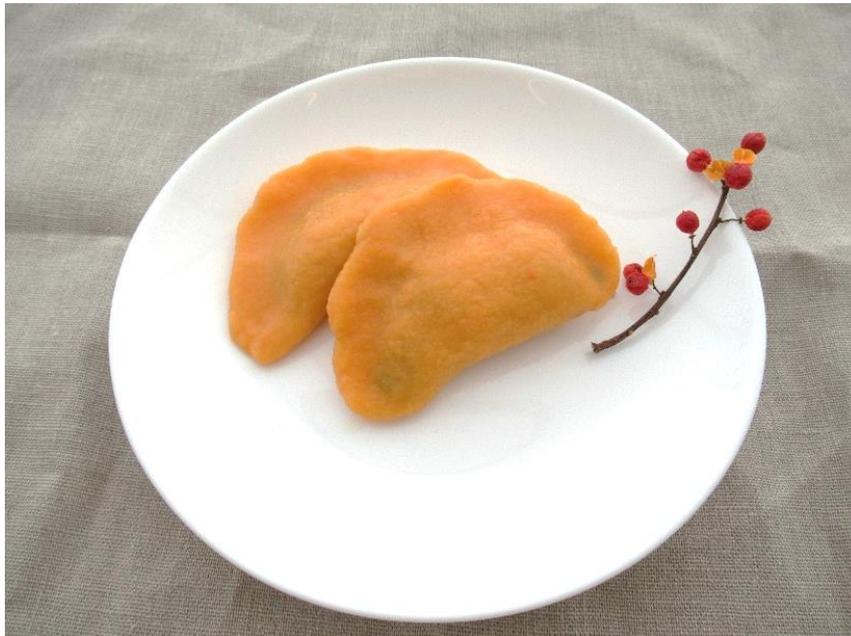


にんじん入りひゅうず



★郷土のおやつ集Ⅱ

10ページ掲載メニュー



【エネルギー（1こ分）】 145キロカロリー

ざいりょう 材料（12こ分）	ぶんりょう 分量		
はくりきこ 薄力粉	250g	しらたまこ 白玉粉	100g
しお 塩	しょうしょう 少々	みず 水	50ml程度
にんじん	100g	くろざとう 黒砂糖	120g
ねっとう 熱湯	てきりょう 適量		

【作り方】

- ① 黒砂糖を粗く刻む。
- ② にんじんをすりおろす。
- ③ 薄力粉に塩と②のにんじんを入れてよく混ぜ、熱湯でこねる。
- ④ 白玉粉は水でこね、③の生地に混ぜてよくこねる。
- ⑤ ④の生地を12等分する。黒砂糖を生地の中に包み、形を整えて熱湯でゆでる。