

3月3日はひなまつい♪

手作りひなあられはいかがですか？



でんぷん焼えびせんで「あられ風」

材料 ジンゾウ先生の焼えびせん 48g (1袋)
砂糖 10g
食紅 少々

エネルギー 238kcal
たんぱく質 0.5g

作り方 ①焼えびせんをフライパンで軽く煎り、紙に広げて粗熱をとる。
フライパンに砂糖と少量の水で溶いた食紅を入れて火にかける。
砂糖が溶けて大きな泡になったらえびせんを入れて絡め、皿にとって粗熱をとる。

「甘辛あられ」

材料 ジンゾウ先生の焼えびせん 48g (1袋)
砂糖 10g
だしわりしょうゆ 5ml (1袋)

エネルギー 240kcal
たんぱく質 0.7g



お好みで、食紅の代わりにカキ氷シロップで色々な色のあられが楽しめます。
カロリーアップのためにマヨネーズと炒めてだしわり醤油を加えたり、七味唐辛子をふりかけてもおいしいです。