



軽食・デザート

まごうどんの 抹茶葛あんかけ

+++++ おすすめポイント +++++

- ・ まごうどんのつるつとしたのど越しの良さを楽しむ和風のデザートです。
- ・ 抹茶のほろ苦さとこしあんの甘みが、まごうどんとよく合った上品な一品です。
- ・ 高齢の方にも食べやすい適度なとろみです。

1人分のエネルギー 118 kcal
たんぱく質 3.3 g 脂質 0.1 g 塩分 0.1 g

+++++ 材料 (2人分) +++++

《抹茶あん》

☆ 抹茶	0.5 g
☆ 上白糖	15 g
くず粉	5 g
水	100 g

まごうどん(ゆで)	(乾燥:24g)	80 g
こしあん		40 g

+++++ 作り方 +++++

- ① 《抹茶葛あん》
抹茶と砂糖をよく混ぜ、くず粉を合わせて水を加えながらよく溶かす。
- ② 鍋を火にかけ絶えず混ぜながらとろみがついて透明になるまで煮る。氷水に当てて冷ます。
- ③ まごうどんは3分ゆで、冷水で洗ってザルに上げる。
- ④ こしあんは2等分して丸めておく。
- ⑤ 器に③のまごうどんと、④のこしあんを盛り、②の冷えたあんを上からかける。

