



我が家の味自慢リレー



草餅



紹介者
 鴻巣市食生活改善推進員協議会
 川里支部 新井 米子 さん



材料（8人分）

○上新粉	500g
○よもぎ（茹で上がり）	100g
○熱湯	500cc
○きな粉	大さじ5
○砂糖	大さじ5
○塩	少々

作り方

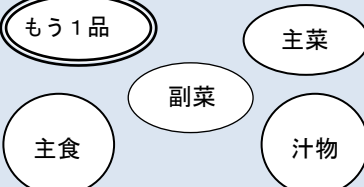
- ① 上新粉をボウルに入れ熱湯を注ぎ、さい箸でかきまわす。少し冷めてきたら両手でよく練る。
- ② ①をグーの形に握り、蒸し器に入れて20分くらい蒸す。
- ③ よもぎを茹でて、すり鉢ですりつぶしておく。
- ④ ③の中へ②を入れて、すりこぎで全体によもぎが混ざるまでよく練る。その後、両手で練るとなめらかな餅に仕上がる。
- ⑤ ④をまな板の上に取り出し、直径3cmくらいの棒状にまとめたものを2本作る。箸でひし形に切って器に盛る。
- ⑥ 砂糖入りきな粉をつけて食べる。



よもぎは茹でて、冷凍保存
 することができますよ！



主食・主菜・副菜を揃えましょう。
 今回のメニューは「もう一品」です。



1人分の栄養価

エネルギー	269kcal
炭水化物	56.9g
タンパク質	5.8g
脂質	1.5g
塩分	0.1g