

水まんじゅう風デザート



栄養価 (1人分)

エネルギー	88kcal
水分	63g
炭水化物	19.5g
たんぱく質	2.0g
カリウム	14mg
リン	19mg
塩分	0g

材料 (2人分)

(A)	片栗粉	10g
	砂糖	10g
	水	100g
	こしあん (砂糖入り)	40g



★ポイント★

- 少量でエネルギーの摂れるデザートです。
- おまんじゅうのように丸める作業がないので、簡単にできあがります★



作り方

- ① 容器にこしあんを入れる。
- ② (A)を鍋に入れて、混ぜる。
- ③ ②を加熱し、透明になるまでかき混ぜる。
(焦げやすいので注意)
- ④ ③を①の上に流し入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やしてできあがり。