



瀬戸内市 管理栄養士

特 塩

冬瓜のくずもち風デザート



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 92 kcal
たんぱく質： 1.7 g
脂 質： 1.0 g
炭水化物： 19.7 g
食塩相当量： 0.0 g

【材料（4人分）】

冬瓜	150 g
きなこ	大さじ2 (15 g)
砂糖	大さじ1 (9 g)
黒砂糖	30 g
水	50ml
片栗粉	40 g

【下準備】

○冬瓜・・・種と皮を取り、3mm厚のうす切り

【作り方】

- ① きなこと砂糖を混ぜておく。
- ② 黒砂糖は分量の水と小鍋に入れて弱火にかける。黒砂糖をスプーンでくずして溶かし、3分の1程度になるまで煮詰める。冷やしておく。（煮詰め過ぎないようにする）
- ③ 冬瓜をやわらかくなるまで茹でる。ザルにあげてそのまま冷ます。
（菜箸がすっと通る程度に茹でる。茹ですぎると崩れるので注意）
- ④ バットに片栗粉を広げ、冬瓜にまぶす。熱湯で2分程度片栗粉が透明になるまで茹でる。
- ⑤ 氷水に取り、しっかり冷やす。
- ⑥ 水けをきって器に盛り、①②をかける。

時間をおくと片栗粉の食感が悪くなるので、早めに食べましょう。

皮を厚めにむくことで、冬瓜の青臭さが少なくなり、美味しく仕上がります。

冬瓜は瀬戸内市の特産物です。旬は夏ですが、切らずに冷暗所に保存すれば冬までもつことからこの名前になったと言われています。

血圧を正常に保つ働きのあるカリウムを多く含みます。