デザート・ドリンク

いちじく餡の椿餅

［1人分］エネルギー：129kcal　塩分：0.2g　たんぱく質：3.1g　脂質：0.3g　糖質：2.3g　食物繊維：0.2g

材料［4人分］

【餡】
- 小豆：30g
- 水：適量
- はちみつ：大さじ1と1/2
- 塩：ひとつまみ
- いちじく：適量

【餅】
- 道明寺粉：80g
- 砂糖：大さじ2
- 水：160ml
- 椿の葉：8枚

※エネルギー129kcalは、4等分した時の1個分です。

作り方

1
【餡】小豆は洗い、たっぷりの水と鍋に入れます。中火にかけて、小豆が表面から出ないように水を足しながら、軟らかくなるまで40分～1時間ほど煮ます。

2
潰せるくらいになったら、はちみつと塩を加えて水気がなくなるまで弱火で練り、刻んだいちじくを混ぜます。

3
【餅】別の鍋に水と砂糖を入れ、中火にかけて溶かします。弱火にしてから道明寺粉をまんべんなく振り入れて混ぜます。

4
水気がなくなり穴が開いてきたら火を止め、蓋をして15分蒸らします。

5
"4"を濡れふきんに取り、少しこねてから4等分して"2"を包みます。形を整えて椿の葉ではさみます。

［ワンポイントアドバイス］

いちじくの代わりに、お好みのドライフルーツでも作れます。