

くるみもち

<材料>

黒砂糖・・・1カップ(約120g)
水・・・・・・・・・・・・330cc
白玉粉・・・・・・・・・・220g
くるみ(きざむ)・・・100g
ゆであずき・・・・・・・・210g

プルーン・・・・・・・・・・小さじ1
プロテイン・・・・・・・・大さじ6
片栗粉・・・・・・・・・・適量



<作り方>

- ①黒砂糖を煮溶かして冷ます。
- ②ゆであずきをボールに入れ、プロテインをませる。(固くなるくらい)
- ③白玉粉をボールに入れ、少しずつ①をませ、よく溶けたら②とくるみとプルーンを入れる。
- ④蒸し器にクッキングシートをしき、その上に③を流し入れ、20分位蒸す。
- ⑤蒸し上がったらくッキングシートのままバット等に移し、形を整え、冷めたら片栗粉をまぶしながら切る。

