

きびだんご

<材料>

プロテイン・・・100g
黒豆きな粉・・・100g
きび砂糖・・・100g
白玉粉・・・100g
水・・・300cc

<作り方>

- ①プロテイン、きな粉、きび砂糖をボールに入れ、混ぜておく。
- ②鍋に白玉粉を入れ、少しずつ水を加えながら溶かし、弱火にかけ粘りがでて、透き通るまでこねる。
- ③2を1のボールに入れ、練る。
- ④熱いうちに練ったものを棒状にして適当な大きさに切る。
- ⑤つま楊枝に3個ずつさす(お好みで1を少し残しておいてあとからまぶすときれいに出来上がる)



893 きび砂糖



926 丹波黒豆きな粉