

水ようかん

夏の進物にも欠かせない水ようかんですが、冬に作り、食するのがベストと考えている地方もあります。また、お正月に必ず作るという人もいます。水ようかんは水の割合が多いためつるりとした食感が特徴です。



<10人分>

材料	分量	作り方
粉寒天	1袋(4g)	① 水500mlに粉寒天を加え、強火にかける。沸騰したら火を弱めふきこぼれないようにして2分くらいしゃもじで混ぜる。 ② あめを入れて煮溶かす。 ③ 粗熱がとれたらぬらした型に流し入れ冷蔵庫で冷やす。
水	500ml	
ニッケあめ	10粒	

まめ知識

ニッケ(肉桂)とは??



ニッケ飴や八つ橋など、日本で古くから親しまれていたニッケは砂糖と特に相性が良く、甘味を引き立てます。菓子類に使われる他、カレー粉やソースにも欠かせない香辛料です。

【栄養価】 1人分

エネルギー 40kcal

塩分 0g

平成25年5月 安芸区食生活改善推進員 作成