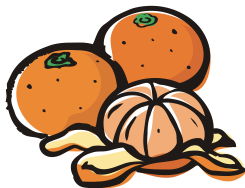


もうすぐお正月！おせちの一品

つくってみませんか？

みかんもち



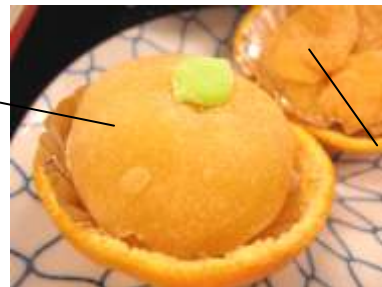
旬のみかんの酸味
と香りを楽しみま
しょう♪

《材 料》(4人分)

白玉粉	50g
みかん汁	80ml(2個分)
砂糖	大さじ2
きな粉	大さじ2
みかんの皮	1/2×4個
紙ホイル	4枚

まんじゅう
にする時は
白餡を入れ
ましょう！
(4つ分・
80~100g)

みかんまんじゅう



みかんもち

《作 り 方》

- ① ボールに白玉粉を入れ、みかん汁を加えてよく混ぜ砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- ② 耐熱器に入れてラップして電子レンジで1分加熱し混ぜる。
- ③ 再び電子レンジで1分半かける。
- ④ バットにきな粉をひろげておく。その上に③を取り出し熱いうちに4個にわけ。
- ⑤ まな板の上に置き1人前を3~4個に切る。
- ⑥ みかんの皮に紙をしき⑤をのせ、きな粉をかける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)