

ういろう (三色)

その他

材料

32 個分

ういろう (白)

薄力粉 …………… 4 カップ
砂糖 …………… 4 カップ
水 …………… 1200cc

ういろう (黒)

薄力粉 …………… 4 カップ
黒糖 …………… 4 カップ
水 …………… 1200cc

ういろう (抹茶)

薄力粉 …………… 4 カップ
砂糖 …………… 4 カップ
抹茶 …………… 6g
水 …………… 1200cc



つくり方

ホテルパン 65mm

- 1 砂糖・水は良く溶かしておく (ぬるま湯)。
- 2 薄力粉と砂糖水を良く混ぜ合わせ、ダマが出来ないようにザルで濾す。
- 3 ホテルパンに流し入れ、スチームで 100°C20 分加熱する。
- 4 加熱後冷却する。

栄養量

1 個分

熱量	95kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.2g
炭水化物	21.9g
塩分	0.0g