ういろう(３色)

調理モード　スチーム/100℃/20分

H C S

食育ヒント

漢字で書くと、「外郎」。
室町時代に誕生したとされ、発祥の地については様々な説があります。
米粉を使用すれば、小麦アレルギーの方でも召し上がれます。
その際は、使用する水の量の調節が必要になりますので、ご注意ください。

栄養価[1人分]〈黒〉1切れ分

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
95kcal	1.2g	0.2g	21.9g	0.0g

備品： 1/1　65㎜ホテルパン
クッキングシート

材料

	材料	1切分	各32個分
白	薄力粉	13.7g	440g
	砂糖	16.3g	520g
	水	37.5g	1200g
黒	薄力粉	13.7g	440g
	黒糖	16.3g	520g
	水	37.5g	1200g
抹茶	薄力粉	13.7g	440g
	砂糖	16.3g	520g
	抹茶	0.18g	6g
	水	37.5g	1200g

※32個分=1/1ホテルパン1枚分

つくり方

①砂糖は水と合わせて、よく溶かしておく。
　※溶ける程度にぬるく加温するとよい。
②薄力粉と①の砂糖水をよく混ぜ合わせ、ダマが出来ないようにザルでこす。
③クッキングシートを敷いたホテルパンに②を流し入れ、予熱したスチコンで加熱する。
【スチーム/100℃/20分】
④加熱完了後、冷却して切り分ける。

ワンポイント

・包丁は前後に動かさず、押し付けるように切りましょう。
・ゆずや小豆などを加えて色々な味を楽しんでみてください。