

簡単桜もち



<材料：5個分>

道明寺粉(赤)	65 g	ねりあん	100 g
砂糖	大さじ1	桜の葉塩漬け	5枚
熱湯	100 ml		

<栄養価：1個分>

エネルギー：107 kcal たんぱく質：2.0 g 脂質：0.2 g
炭水化物：24.0 g 食塩：0.0 g (桜の葉は除く)

<作り方>

- ① 桜の葉を10分水に浸けて塩抜きをし、キッチンペーパーで水気を取る。
- ② あんを5個に丸める。
- ③ 耐熱容器に道明寺粉、砂糖、熱湯を入れて混ぜ、すぐにラップをして10分おく。
- ④ ラップをしたまま電子レンジ600Wで2分加熱する。そのまま15分蒸らす。
- ⑤ 熱いうちにすりこぎで軽くつぶし、手に水をつけて5等分する。
- ⑥ ⑤を軽く広げ、中心にあんを置いて包み、形を整え桜の葉を巻く。

📖 一口メモ

桜餅には道明寺粉を使う関西風と長命寺粉を使う関東風の2種類があります。関西風は道明寺粉の餅であんを包み、桜の葉で包んだもので、関東風は小麦粉ベースの生地を薄く焼いた皮であんを巻き、桜の葉で包んだものです。道明寺粉とは水に浸し蒸したもち米を乾燥させて、粗くひいたものです。現在の大阪府藤井寺市にある道明寺で最初に作られ、保存食に用いられたのが起源といわれています。



🍷 健康・栄養情報

- ・ 1個当たりのカロリーは、桜餅は約100kcal、ショートケーキは約300kcalです。一般的に洋菓子より、和菓子の方が低カロリーです。
- ・ 桜の葉は、香りづけや餅の乾燥を防ぐために用います。桜餅の葉は、塩漬けにすることでクマリンという特有の香り成分が作られます。グレープフルーツやみかんなど、果物や野菜にも含まれている、ポリフェノールの一種です。
- ・ あんの原料、小豆は栄養価の高い食材です。①良質なたんぱく質 ②ビタミンB₁、B₂、B₆ ③カリウム、カルシウム、鉄 ④ポリフェノール などを含みます。

😊 キッズ

簡単にできるので、すべての作業を親子で一緒にやってみましょう。

🔑 献立例

食後のデザートやおやつに、お好みの日本茶で、桜餅の香りを楽しみながらいただきます。