

牛乳パックと電子レンジで簡単！水無月



<材料：6個分>

小麦粉	100 g
砂糖	100 g
水	300 ml
ゆであずき※	1缶 (210 g)

※加糖粒タイプ、または甘納豆

<栄養価：1個分>

エネルギー：204 kcal たんぱく質：3.0g 脂質：0.4g 炭水化物：47.0g 食塩：0.1g

<作り方>

- ① ボウルに小麦粉、砂糖を入れ、泡立て棒で静かによく混ぜる。水を3回に分けて入れ、ダマが残らないように混ぜて、こしを出す。
- ② ①にあずきを加え、軽く混ぜる。
- ③ 図1を参考にして、1Lの牛乳パック上部の開き口から②を流し入れる。図2のように、開き口を上にして横に倒し、あずきが均等になるよう静かに左右に振って、あずきが沈むまで電子レンジ庫内に5分程度置く。
- ④ 電子レンジ600Wで5～7分加熱後、取り出して冷めるまでそのまま置く。
- ⑤ 図2のパック上部aをハサミで切り、bの部分も切り開き、丁寧に取り出す。
- ⑥ 包丁を水で濡らしながら、図3に示す破線の部分に包丁を入れて三角形6個に切り、あずきを上にして盛り付ける。

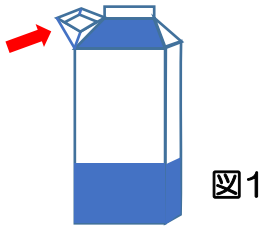


図1

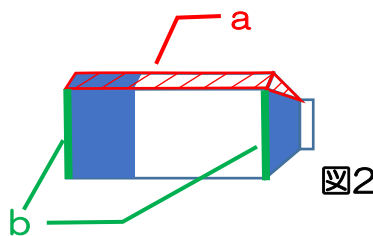


図2

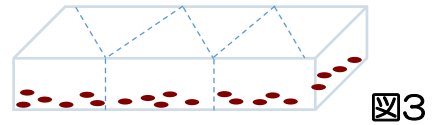


図3

一口メモ

- ・ロングライフ牛乳のパックは内側がアルミコーティングされているので、レンジ加熱をしないでください。
- ・市販のミックス甘納豆を使うと写真のように宝石を散りばめたような水無月ができます。

健康・栄養情報

おやつを選ぶときは、洋菓子よりも和菓子を選ぶと、カロリーや脂質を抑えることができます。

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。
- ・京都では室町時代から、宮中で1年の折り返しにあたる6月30日に、無病息災を祈願する「夏越祓（なごしのはらえ）」という行事があり、氷室から氷を取り寄せ、暑気払いをしています。昔は氷が貴重であり、暑い夏を乗り切るために氷に似たお菓子を作って食べたのが水無月の由来といわれています。水無月の三角形は氷を表し、上の小豆は悪魔払いの意味があります。