

うきうき

きびだんごのおしるこ 雑穀パワーでヘルシー

材料（4人分）

たかきび粉	100 ㍉
熱湯	80~90 cc
あんこ（市販のもの）	400 ㍉
水	250 ㍉
塩	ひとつまみ

- ① あんこと水を鍋に入れ良く混ぜ合わせ、中火にかけて時々かきまぜます。
- ② ボウルにたかきび粉を入れ、熱湯を少しずつ加えて混ぜ合わせます。 熱いので菜箸かフォークを使うと良いでしょう。
- ③ 生地がひとまとまりになったら直径 2 ㍉のだんごに丸めて指で押して真ん中を少しくぼませます。
- ④ ③のだんごを①のあんが沸いたところに入れ、だんごが浮き上がったら塩ひとつまみを加えてまぜればできあがり。

