きなこねじり

材料《各16本分》

〈基本のきなこねじり〉

- ・きなこ…130g
- ・みずあめ……180g
- 打ち粉用きなこ・・・・適量

〈ごまきなこねじり〉

- ・きなこ・・・・100g
 - ・みずあめ……125g
- すりごま・・・・75g
- 打ち粉用きなこ・・・・適量

〈チョコきなこねじり〉

- ・きなこ……120g
- ・みずあめ…130g
- ・チョコレート・・・・50g
- 打ち粉用きなこ・・・・適量

作り方

〈基本のきなこねじり〉

- ①きなこをふるう。
- ②みずあめをボウルに入れ、 電子レンジで 1 分30秒 加熱する。

〈ごまきなこねじり〉

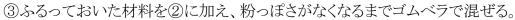
- ① きなことすりごまをあわせて ふるう。
- ②みずあめをボウルに入れ、 電子レンジで1分30秒 加熱する。

〈チョコきなこねじり〉

- ①きなこをふるう。
- ②チョコレートを細かく砕き、みずあめ と一緒にボウルに入れ、電子レンジで
- 1分30秒加熱する。

ポイント

チョコレートは、溶けやすいように なるべく細かくする。



- *ポイント* みずあめはだんだん固まってくるため、なるべく素早く混ぜる。
- ④バットにラップを敷き、その上に打ち粉用きなこを引いて、③を流し込み、 きなこをふる。
- ⑤30分おいたら、細長く切って、真ん中をねじる。

~きなこの栄養価~

きなこは大豆を炒って粉にしたもので、大豆加工食品の中で最も大豆そのものに近い栄養成分を 持っている。中国で5000年も前から使われており、日本では、奈良時代(710~784年)に使われ始 めていた。



効用;動脈硬化・高血圧・骨粗しょう症・味覚障害・便秘などの予防、疲労回復など。



(で) おはぎや草もちにはもちろん、牛乳やヨーグルトなどに入れてもおいしい!!