

材料 (1升分)

<ごま味>

もち米…………… 1 升 (1.5 kg)
砂糖…………… 400 g
★炒りごま…………… 50 g
タンサン…………… 20 g

<青のり味>

もち米…………… 1 升 (1.5 kg)
砂糖…………… 400 g
★青のり…………… 6 g
タンサン…………… 20 g

<桜えび味>

もち米…………… 1 升 (1.5 kg)
砂糖…………… 400 g
★桜えび…………… 24 g
タンサン…………… 20 g

作り方

- ①もち米をよく洗い、たっぷりの水に一晩浸けておく。
- ②蒸し器によく水切りしたもち米を入れ、指でつぶれるほどしっかり蒸す (約1時間)。
- ③餅つき機で10分ほどついてなめらかな餅になったら、砂糖、★ (炒りごまや青のりや桜えび)、タンサンを入れて更に10分ほどつく。
- ④つきあがった餅をラップを敷いた流し箱に流す。
- ⑤4、5日経って包丁でサクッと切れる硬さになったら、箱から出して好みの大きさに薄く切る。
- ⑥陰干しにして、10~20日かけてしっかり乾かす。
- ⑦乾燥したら、少しきつね色になる程度に揚げたり焼いたりしてできあがり。

電子レンジだと簡単にできる!

電子レンジで様子を見ながらふくれるまで加熱すると、色味を残したままのヘルシーなかき餅ができます。ぜひお試しください。



※写真は加熱前のものです

10.
かき餅

調理時間
約30分

カロリー
(ごま1枚分)
16kcal

カロリー
(青のり1枚分)
12kcal

カロリー
(桜えび1枚分)
12kcal

ほんのり甘い
なつかしい味!

