

栄養部より季節のレシピ  

レンジで簡単☆

冷めても美味しい 手作り柏餅

—作業時間たったの15分です♪—

こどもの日のお菓子と言えば「柏餅」。うるち米の粉で作る新粉餅で味噌餡や小豆餡を包み、柏の葉でくるんだものです。

柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、柏餅には子孫繁栄の願いが込められていると言われています。



○材料（5個分）

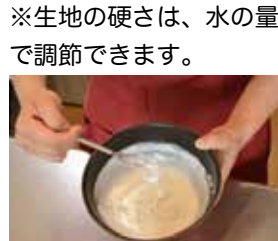
上新粉 100g
 砂糖 10g（大さじ1程度）
 水 150ml（粉の1.5倍くらい）
 市販のこしあん（又は粒あん）150g
 かしわの葉 5枚

☆エネルギー 127 Kcal
 たんぱく質 4.2g
 脂質 0.4g
 炭水化物 25.8g



○作り方

1. 柏の葉は水で洗い、水分を拭き取ります。
2. あんこを5等分にわけ、丸めておきます。
3. 耐熱ボールに上新粉と砂糖を入れて、さらに水150mlを加えてよく溶かします。
4. ふんわりラップをかけ、レンジ（600W）で5分加熱します。



※生地の硬さは、水の量で調節できます。

5. 生地をゴムベラで5～6回程度練ります。
6. 粗熱がとれたら、手に水をつけ楕円形に伸ばし、あんをはさみます。
7. 柏の葉を巻いて出来上がりです。



○ポイント

- その1 レンジで簡単、蒸し器を使う場合の半分の作業時間です
 その2 電子レンジで作ると、蒸すよりもやわらかくなります

○管理栄養士のアドバイス♪

- ・手作りお菓子は砂糖使用量を抑えることができ低カロリーに仕上げられます。
 市販品の柏餅 80g 165 Kcal
 手作り柏餅 82g 127 Kcal（-38Kcal♪）



ぜひ
作ってみて
ください♪

- ちなみに…
 市販品柏餅 165 Kcal を消費するには⇒平地を約 40 分歩く
 手作り柏餅 127 Kcal を消費するには⇒平地を約 30 分歩く（10分短縮♪）
- ・楽しみながら作ることができ、出来立てはより一層美味しく感じられます。
 - ・エネルギー補給としてもいいと思います。
 - ・もっとカロリーを減らしたい方には・・・
 砂糖をカロリーゼロ自然派人工甘味料※へ
 あんこを低カロリージャムへ（詳しく知りたい方は当院管理栄養士まで）
 ⇒2つを使用することで、107 Kcal になります。（約 20Kcal カットできます。）
 ※人工甘味料とは・・・
 食品に存在しない甘み成分を人工的に合成した合成甘味料です。
 ヒトの消化管では消化吸収されずエネルギーになりません。

☆幼児や高齢者等は、喉に詰まり窒息を招く恐れがありますので
 ご注意下さい