



ゲンキ レシピ

きなこねじり

○調理時間:15分 ○エネルギー:約35kcal (1本)
○塩分量:0g

お茶うけになつかしい味を手作りで

きなこを餡で固めたきなこねじりは家庭でも簡単にできます。お好みでゴマやピーナッツ、アーモンドなどを砕いて加えると、違った味が楽しめます。飲み物が欲しくなるお菓子なので、ぜひおいしいお茶と一緒にどうぞ。



材料(10本分)

●水飴…大さじ2 ●きなこ…50g ●打ち粉用きなこ…大さじ1

作り方

- 1 耐熱容器に水飴を入れて、レンジで20～30秒やわらかくなるまで加熱する。
- 2 きなこを加えて木べらで根気よくすり混ぜていく。
- 3 まとまってきたら、打ち粉を敷いた台の上に乗せて練るようにしてひとかたまりにする。
- 4 めん棒で3mm厚さに伸ばし、1.5cm幅に切る。
- 5 手で2回ひねって形を作る。

水飴の代わりに黒蜜や
はちみつを使っても



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webで見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～