



かりんとう 吉村 丸子



材料

小麦粉 ……………1カップ
スキムミルク……………大さじ3
卵 ……………1個
煮ぼし粉 ……………大さじ2
青のり ……………大さじ1
黒ゴマ ……………大さじ2
砂糖 ……………大さじ2
A 乾燥ちりめん……………大さじ2
B 乾燥桜えび……………大さじ2
揚げ油 ……………適宜

作り方

- ①材料をよく混ぜ合わせる。生地を2つに分け、それぞれにちりめんと桜えびを加え混ぜ2種類作る。
- ②まな板に①の生地をのせ、めん棒で7mm位の厚さに伸ばす。長さ5cm、巾1cmの棒状に切り、少しねじるようにする。
- ③160～170℃位に油を熱し揚げる(焦げないように注意する)。

料理に
まつわる話

● カルシウムたっぷりで家庭で簡単に出来るかりんとうです。
上益城産の小麦を使い、味わいのあるかりんとうに仕上げました。

まめ
知識

ちりめんや桜えびに多く含まれるドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)は、脳の働きを活性化させたり動脈硬化を抑制する作用があるといわれています。