

黒糖かりんとう (おからとしいたけ入り)



調理
時間
約50分

※寝かせる時間含む

ポイント！

- ・乾しいたけはフードプロセッサーを使って砕くと便利です。
- ・乾しいたけの粉末を使ってもよいです。
- ・生地は寝かせなくてもできますが、10分でも寝かせた方が生地が扱いやすくなります。

材 料

・水	50cc
・砂糖	20g
・サラダ油	12g(大さじ1)
・薄力粉	120g
・ベーキングパウダー	4g
・乾しいたけ	20g(中2枚)
・すりごま	9g
・おから	20g
・揚げ油	適量
<黒蜜>	
・黒糖(または砂糖)	80g
・水	30cc(大さじ2)

【作りやすい分量】

➤ つくりかた

- 1 乾しいたけは乾燥のまま、おろし金で細かい粒状(粗い粒が残るくらいの粉)にしておく。
- 2 ボウルに水・砂糖・サラダ油を入れて混ぜ合わせ1とおから・すりごまを加えてさらに混ぜる。あまり練らずにまとめ、ラップに包んで冷蔵庫で30分ほどねかせる。
- 3 2の生地を4等分にし、うち粉をしたまな板で1塊を5mmくらいの厚さにして5cmほどの棒状に切る。
- 4 3を160℃の油で、ゆっくりカリッと揚げる。
(混ぜ過ぎるとかりんとうが割れてしまいます。箸でつまんだ時に固くなるくらいが目安です。)

<黒蜜を作る>

- 5 大きめの鍋に、黒糖と水を入れて煮立たせる。とろっとしたら、揚げた4をからめる。
- 6 オーブンシートを敷いたバットなどに広げて冷ましたらできあがり！



エネルギー 108kcal
たんぱく質 1.6g
食塩相当量 0.1g

(12人で分けた時の1人分のカロリー)