

# おから de あずき餅

1 個分 37kcal

旧製法のおからなら 35kcal

材料 ( 3cm 20 個 )

小豆 (缶詰)	200g
おから	100g
片栗粉	50g
牛乳	大 2

1. 材料を全て混ぜ合わせる。
2. 3cm くらいのお団子を作り、電子レンジ (500w) で 3~4 分チンしたら完成。  
温かいうちにお食べ下さい

## コツ・ポイント

- ◆おからと片栗粉を混ぜてから、小豆と牛乳を入れてさらに混ぜます。  
少し水っぽいくらいの状態がいいです。
- ◆レンジは 3 分から様子を見て時間を増やしてください。  
500w で 3 分半程度。900w で 3 分。  
表面が白っぽくなって触っても水っぽくなければ OK です。