

## 麦茶わらびもち

香ばしい香りが口いっぱい広がる  
★☆☆

カロリー	111kcal
季節	夏レシピ
食材	デザート
効能	むくみ のぼせ 疲れ
体質	気虚 陰虚 水毒 陽実



### 材料【4人分】

\*下ごしらえ

麦茶の粗熱をとっておく。

きなこ黒砂糖、粗塩をあわせておく。

\*材料

煮出した麦茶：300cc

わらびもち粉：60g

きなこ：大さじ4

黒砂糖：大さじ2

粗塩：ひとつまみ

### 作り方

- 1 鍋にわらびもち粉を入れ、麦茶を少しずつ加えながら木ベラで混ぜ合わせる。
- 2 中火にかけ、鍋底をこすりながら混ぜ、トロミがついてきたら弱火にする。  
更によく混ぜあわせながら煮て、半透明になったら火を止める。
- 3 ②が熱いうちに、水で濡らしたバットに流し入れて常温で固める。
- 4 まな板にきな粉をうすく広げ、③をバットから取り出し置く。  
一口大に切り、きなこをまぶし盛り付ける。