

しょうが菓子

おやつ



<材料 4人分>
しょうが 作りやすい分量
(120g)
砂糖または三温糖
ゆでて絞ったしょうがと同量

1人分の野菜摂取量

淡色野菜
30g

調理時間 1時間30分
《水につける時間は除く》

<作り方>

- ① しょうがを洗い、皮をむき、薄くスライスして水につける。
(2時間程度)
- ② 鍋にしょうがと水を入れ、2~3分沸騰させ、水にさらす。
- ③ しょうがを絞る。
- ④ 厚手の鍋にしょうがを敷き、同量の砂糖を入れ、中火で煮詰める。
- ⑤ 弱火にし、焦げないように混ぜながら、水分がなくなるまで煮る。
- ⑥ バットに広げ、乾かす。

<献立のPRしたいところ> : しょうがは殺菌作用や体を温める働きがあり、一度にたくさん作って保存食にしておくとう便利です。

<1人分の栄養価>

エネルギー : 85kcal
たんぱく質 : 0.3g

