

ひょうろうがん 兵糧丸の作り方

【材料】 5人分

ア：そば粉 30g イ：すりごま 10g ウ：じょうしん粉（かたくり粉でもOK） 50g
エ：きなこ 40g オ：しお 2g カ：はちみつ 10g キ：お酒 25cc ク：お湯 70cc

【作り方】

材料（ア～オ）が入ったふくろの中身を
よくまぜる。



をボウルに入れ、お酒とはちみつを入
れてよくまぜる。



お湯を少しずつ入れ、かたまりにする。



火をおこし、鍋に を入れて蒸す。



蒸す時間は、蒸気が出始めてから20分間。

蒸したものにきなこをまぶしてできあがり。

