かりんとう

ごまの風味を感じられる、和風おやつで人気のメニューです。
きな粉をかけるアレンジメニューもあります。
噛み応えもあるため、子どもたちに噛むことの大切さをおいしく知ってもらえるおやつです。

栄養価	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	塩分（g）
幼児1人当たり	149	2.3	4.8	13	0

材料名	幼児5人分	
	分量	目安量
小麦粉	60g	
砂糖	6g	
塩	少々	
黒ゴマ	3g	
卵	40g	
片栗粉		
砂糖	60g	衣
水	60g	衣
揚げ油	適量	

作り方・ポイント

★分量は大人2人、幼児2人を目安にしているので、作りたい量に合わせて増減してください。

①小麦粉と砂糖、塩を混ぜあわせたボウルに卵を入れて、手でこねてひとつにまとめる。
②片栗粉（とり粉）をまぶし、麺棒で厚さ3mm、幅5mmに伸ばし3～5cm長さに切る。
③170℃の揚げ油でカリッときつね色になるまでまでゆっくり揚げる。
④鍋に衣の材料を入れて煮詰め、ふつふつと泡状になったら揚げた③を絡める。