

もちもちトロトロの食感がおいしいおやつ「黒糖くずもち」とそぼろ丼ににんじんを加えたヘルシーな「そぼろにんじん丼」を御紹介します。

## 黒糖くずもち

<b>材料</b>	<b>5~6人分</b>
片栗粉	40g
黒砂糖 (粉末タイプ)	50g
水	220g
きな粉	30g

### 作り方

- ① 鍋にAを入れて混ぜ合わせる。
- ② ヘラでかき混ぜながら中火にかけ、透明感が出て、混ぜるのが重くなるまでしっかりとねる。
- ③ バットにきな粉を敷きその上に②をのせ、さらにきな粉をかけ冷ます。
- ④ 食べやすい大きさに切る。

## そぼろにんじん丼

材料 (大人2人子ども2人)	
ご飯	適量
にんじん	180g (大1本)
鶏ひき肉	150g
玉ねぎ	120g (中1/2個)
さやいんげん	30g (3~6本)
炒りごま(白)	12g (大さじ1.5)
生姜	少々
油	3g (小さじ1)
酒	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1.5弱
砂糖	大さじ1.5弱
水	90cc
ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

### 作り方

- ① ご飯を炊いておく
- ② さやいんげんは2cmの斜め切りにして茹でる。生姜、にんじん玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ 生姜、鶏ひき肉をばらばらになるように炒め、にんじん、玉ねぎも入れよく炒める。
- ④ 水、調味料を全て入れ、弱火で煮つめ、炒りごま、ごま油を加え最後に水溶性片栗粉でとろみをつけてご飯に盛り付け、上にさやいんげんを飾る。