かりんとう

＜材料＞　（1人分）

上新粉	19g
砂糖①	2g
ベーキングパウダー	0.3g
塩	0.01g
黒ごま	1.5g
油	0.7g
水①	20cc
揚げ油	適量
砂糖②	9g
水②	2cc

＜作り方＞

①
ボールなどの入れ物に上新粉、砂糖①、ベーキングパウダー、塩、黒ごま、油、水①を入れて混ぜ合わせます。耳たぶぐらいの硬さになるまでしっかりとコネます。
(水①は全て入れずに調整しながら入れて下さい。)

②
絞り袋に①の生地を入れて、150℃ぐらいに温めた油に片手で絞り袋を絞りながら、もう片方の手でハサミを使って切り落としていきます。浮かんできたら油からすくい、ボールなどの入れ物にあけます。
鍋に砂糖②と水②を入れて火にかけ、シロップを作ります。

③
揚げ終わったかりんとうにシロップを絡ませれば出来上がりです。

かりんとうは小麦粉で作るのが一般的ですが、このレシピでは上新粉（うるち米の粉）を使っています。
どちらの粉で作ってもやっぱり硬いお菓子ですが、子どもたちの「噛む力」を育てるためにもおやつの献立にいかがでしょうか？！
少し手はかかりますが、ぜひチャレンジしてみてくださいね！