さくら餅（関西風）

「薬膳効果」　桜の葉

桜の葉は、防腐効果がある。

塩漬け→「クマリン」成分が生まれる。

桜の葉のいい香りは、クマリン！！

【クマリン】

抗菌効果・抗血液凝固（血栓防止薬にも使用）

抗酸化物質（ポリフェノール）＝老化防止

桜の葉も是非いっしょに食べてください☆

	レシピの対象人数
	10

材料	分量	
上白糖	30	g
水	200	g
道明寺粉	100	g
こしあん	200	g
桜の葉	10	----

栄養成分

一人前：３３ｇ

エネルギー：８０Kcal

食塩相当量：０ｇ

「作り方」

1. こしあんを20gずつ10個に分けて、丸める。容器に入れ、ラップをして冷蔵庫へ。
2. 耐熱容器に水、上白糖を入れて混ぜ、ラップをして、レンジ600Wで２分温める。（レンジ500Wは4分）ゴムベラで混ぜ、砂糖が溶けていればOK。
3. 道明寺粉を入れ、ゴムベラでよく混ぜ、ラップをして、レンジ600Wで3分温める。（レンジ500Wは5分）
4. 再度よく混ぜ、ラップをして、レンジ600Wで3分温める。（500Wは5分）
5. レンジから取り出し、濡らしたクッキングペーパーを容器の上のかけ、5分蒸らす。
6. 水に濡らしたゴムベラで混ぜて、ラップに水を吹きかけ、生地を28gずつ計り、水をつけたスプーンで円に伸ばし、あんこを中心にのせ、ラップで丸く包む。
7. 桜の葉を流水で洗い、塩を軽く抜く。キッチンペーパーでしっかり拭く。
8. 葉の表面を下にして、お餅をのせて桜の葉で包めば完成。