



# 草津ハートセンターヘルシーレシピ

## 低カロ、低糖質の和菓子

# 「さくらもち」

### < 材 料 > 1個分

### 市販品の50%カロリーダウン

- ・ へるしごはん(サラヤ) 30g
- ・ 小豆あん 20g
- ・ 紅麴色素(液体) 適宜
- ・ 桜の葉の塩漬け 1枚

#### 小豆あん材料(餡玉35~37個分)

- ・ (乾)小豆 250g
- ・ ラカント顆粒 150g
- ・ ラカント液 120g
- ・ 水(小豆を煮る用) 適宜



### < 作 り 方 >

- ① 小豆を水洗いし、鍋に入れ約1.5リットルの水を注いで約10分間煮る。
- ② あく抜きのため一度煮汁をすて、再度新しい水を加え煮る。途中差し水をする。
- ③ 柔らかく煮えた小豆にラカント顆粒、液を加え、あん状になるまで煮詰める。  
冷まして1個 20g程度の餡玉を作る。      <<煮詰めすぎ注意！>>
- ④へるしごはんをレンジでチンし、紅麴で程よく色付けする。30gずつに分け丸める。
- ⑤ラップを敷きその中心部分に④のヘルシごはんをのせ、上から押さえて円形に伸ばす。
- ⑥⑤の中心部分に③の餡玉をのせ、ラップで茶巾を作る要領で包みこむ。
- ⑦⑥の閉じ口を下にして塩抜きした桜の葉で包む。