



## 柚子と抹茶のかるかん



調理時間  
35分

カロリー  
231kcal

※カロリーは100gあたり。

### 材料(流し缶)

(12cm×7cm×5cmの2台分)

大和いも	140g
酢(ぬめり・アク抜き用)	大さじ1
砂糖	250g
水	240cc
上新粉	180g
抹茶	小さじ1
柚子の皮	1個分

### 作り方

1. 大和いもは皮をむき、酢水にさらしておく。キッチンペーパーで水気を取り、すり鉢でする。
2. (1)に砂糖と水を少量ずつ交互に加え、よく混ぜる。
3. (2)に上新粉を加え、よく混ぜ2等分にする。一方に抹茶を、もう一方にすりおろした柚子の皮を加える。
4. 流し缶に、それぞれの生地を流し込む。鍋に約1cm位の水を入れ、**中火**にかける。沸騰したら、流し缶を鍋に入れ、15～20分間蒸す。(※【器に入れて蒸す】参照)

### 【器に入れて蒸す】

1. 鍋に1～2cmの水を入れ、**中火**で加熱する。
2. 沸騰したら、器を直に入れ、フタをする。
3. 蒸気が上がったら**弱火**にし、10～15分間蒸す。