

材 料 (1杯分)

〈わらびもち〉

わらび粉.....8g
きび糖蜜.....4g
八丁味噌だれ...10g
黒蜜.....4g
水.....35g

〈ドリンク〉

牛乳.....200ml
黒蜜.....適量
生クリーム...適量
きなこ.....適量
ナッツ.....適量

タピオカ用
太いストロー

作り方

◆わらびもち

1. わらびもちの材料を鍋に入れよくかき混ぜる。中火にかけて焦がさないように混ぜ、透明になったら火を止める。
2. 完成したわらびもちをバットに流し入れ、食べやすい大きさに切り分け、冷水で冷ます。

◆ドリンク

1. グラスにわらびもちを入れ、黒蜜で甘味をつける。
2. 牛乳を加えて、お好みで生クリームを絞り、きな粉を振りかける。ナッツをトッピングしてもよい。

調理時間
の目安
約20分

栄養価

(1杯分)

| | |
|-----------------|---------------|
| エネルギー ▶ 221kcal | 食物繊維総量 ▶ 0.5g |
| たんぱく質 ▶ 7.4g | カルシウム ▶ 243mg |
| 脂 質 ▶ 11.5g | 鉄 ▶ 0.5mg |
| 炭水化物 ▶ 23.8g | 食塩相当量 ▶ 0.3g |



.....
わらび餅と
家康公の天下蜜で、
新しい味のドリンクに
仕上げました。

わらびもち
ドリンク

岡崎を感じる
八丁味噌入り
ドリンク!