

みかんういろう

1人分 221Kcal



【材料（1台分）】

白玉粉	20g
みかんジュース（果汁100%）	230cc
上新粉	100g
砂糖	80g
みかん	1コ（100g）

【作り方】

- ①白玉粉とみかんジュースをボウルに入れ、5分ほど置いてからよく混ぜる。
- ②①の中に上新粉と砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③よく洗ったみかんの皮を細切りにする。みかんは荒切りして②の中に入れ、さっと混ぜる。
- ④耐熱容器にラップを敷き③を流し入れ、上にラップをしなくてレンジ強で約6.5分加熱する。ひっくり返して約1分加熱し、そのまま冷まして好みの大きさに切る。

- ※ 耐熱容器の形や深さにより加熱時間は少し違いがある。
- ※ 温州みかん使用（旬は10月～1月半ば）