

# きなこねじり

## 材料《各16本分》

### 〈基本のきなこねじり〉

- ・きなこ……130g
- ・みずあめ……180g
- ・打ち粉用きなこ……適量

### 〈ごまきなこねじり〉

- ・きなこ……100g
- ・みずあめ……125g
- ・すりごま……75g
- ・打ち粉用きなこ……適量

### 〈チョコきなこねじり〉

- ・きなこ……120g
- ・みずあめ……130g
- ・チョコレート……50g
- ・打ち粉用きなこ……適量

## 作り方

### 〈基本のきなこねじり〉

- ①きなこをふるう。
- ②みずあめをボウルに入れ、電子レンジで1分30秒加熱する。

### 〈ごまきなこねじり〉

- ①きなこすりごまをあわせてふるう。
- ②みずあめをボウルに入れ、電子レンジで1分30秒加熱する。

### 〈チョコきなこねじり〉

- ①きなこをふるう。
- ②チョコレートを細かく砕き、みずあめと一緒にボウルに入れ、電子レンジで1分30秒加熱する。  
\*ポイント\*  
チョコレートは、溶けやすいようになるべく細かくする。

- ③ふるっておいた材料を②に加え、粉っぽさがなくなるまでゴムベラで混ぜる。  
\*ポイント\* みずあめはだんだん固まってくるため、なるべく素早く混ぜる。
- ④バットにラップを敷き、その上に打ち粉用きなこを引いて、③を流し込み、きなこをふる。
- ⑤30分おいたら、細長く切って、真ん中をねじる。

## ～きなこの栄養価～

きなこは大豆を炒って粉にしたもので、大豆加工食品の中で最も大豆そのものに近い栄養成分を持っている。中国で5000年も前から使われており、日本では、奈良時代(710～784年)に使われ始めていた。



効用；動脈硬化・高血圧・骨粗しょう症・味覚障害・便秘などの予防、疲労回復など。



おはぎや草もちにはもちろん、牛乳やヨーグルトなどに入れてもおいしい！！