

おうちでエンジョイ！へこまん生活 「簡単おやつ 志ぐれ餅の作り方」

【材料】

- だんご粉 : 100g
- 水 : 200cc
- つぶあん : 350g



1

ナイロン袋にだんご粉と水を入れ、手でもみながらダマが残らないように混ぜる。



2

①に、あんこを入れて手でもみほぐすように混ぜる。



3

ナイロン袋の角をハサミで切り落とし、レンジ対応カップに注ぐ。



4

耐熱容器にラップを敷き流し入れてもよい。ふわっとラップをかけて、レンジ（600W）で10分加熱する。



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』は
こちらから。
介護予防情報を定期的に発信しています。

松山市社会福祉協議会 2022

※出来たて熱々でも、冷めても美味しいです。
※固さや甘さも、水とあんこの量で調整できます！