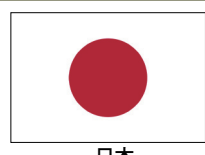




時短料理研究家
若菜まりえ監修

—おうちで世界一周— レンジで作る！ 家族が喜ぶ世界の旨ごはん



涼感！
つるっともちもち葛きり



材 料（2 人分）

片栗粉	20 g
水	100 g
水（冷やす用）	適量
氷（冷やす用）	適量
黒蜜	お好みの量
きなこ	お好みの量

使用した容器：満水容量 900mL の耐熱容器。
（品番 HTZ-90）

作 り 方

- 1 耐熱皿に片栗粉と水を入れ、
ダマにならないように混ぜる。
※底が平な容器がおすすめです。
- 2 ラップをふんわりかぶせ 600w のレンジで
2 分加熱する。
一度取り出して、表面がひたるくらいの水（分量外）を加えて再びレンジで
30 秒加熱する。
- 3 ラップを外し、たっぷりの氷水を
容器の中に入れ急冷しながら冷やし固める。
- 4 水の入ったままの容器の中で、
ヘラ等を使いはがしとる。
まな板に移し、1 cm 幅にカットして出来上がり。
※カットする幅はお好みに合わせて調節してください。
黒蜜、きなこをかけてお召し上がりください。