

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

◎ 今月の一品 ずんだ白玉

ずんだは、枝豆をすりつぶして作る緑色のペーストで、東北の郷土料理に使われます。夏が旬の枝豆には栄養がたくさん含まれており、疲労回復やむくみを解消する働きがあります。おつまみの役が多い枝豆を、甘~いおやつに変身させてみてはいかがでしょうか。



材料2人分

ずんだあん

枝豆(さやつき)	125g
砂糖	15g
水	20cc

白玉団子

白玉粉	50g
水	50cc

作り方

- ① 枝豆は30分ゆでる。さや、薄皮をむき、すり鉢ですりつぶし、砂糖を加え混ぜる。
- ② ①を鍋に入れ、少しずつ水を加え、弱火で煮詰めた後冷ましておく。
- ③ ボウルに白玉粉、水を入れ手でよく混ぜる。
- ④ ③を親指大に丸め、中央を指でへ

こませゆでる。

- ⑤ 出来上がった白玉団子を器に盛り、②のずんだあんを添える。

ポイント

ずんだあんを作るときはとろみがつくまでしっかり煮詰めましょう。

1人分の栄養価

エネルギー
168kcal

たんぱく質
5.6g

脂質
2.4g

食塩
0g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。