



ゲンキ
レシピ

ずんだ餅

○調理時間:30分

○エネルギー:約270kcal ○塩分量:0.2g

栄養豊富な旬のおやつ

枝豆はタンパク質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分などが豊富な栄養価の高い食品です。ずんだ餅は枝豆から作った餡を使った餅菓子。仙台藩で、すりつぶした枝豆に蜜をまぶし、餅にかけて食べていたのがルーツとされます。日もちがしないのでその日のうちに食べましょう。



材料(2人分)

- 切り餅 ……………8個
- 砂糖 ……50g
- 水 ……50ml
- 枝豆(さやつき) ……400g(正味200g)
- 塩 ……少々

作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れて枝豆を柔らかめに茹でる。
- ② 枝豆を茹でている間に水50mlに砂糖を入れて煮溶かしておく。レンジ加熱でもよい。
- ③ 茹で上がった枝豆をさやから取り出し、薄皮も取る。
- ④ ③の枝豆をすり鉢やミキサーですりつぶし、②の砂糖液を少しずつ加えて溶きのばして、なめらかな餡にする。
- ⑤ 切り餅を茹でて柔らかくして丸め、餡をからめたらできあがり。

切り餅の代わりに白玉でも



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～