

食改善で真の健康をお届けする 株式 七 木 格 木 条社

デザート・ドリンク

## ずんだおはぎ

[1人分] エネルギー: 158kcal 塩分: 0.5g



## 材料 [10人分]

• 玄米雑穀:60g

• もち米: 1と2/3合(北海道雑穀玄米と合わせて2合)

● 塩:小さじ1/3

• 枝豆: 300g (さや付き)

• 塩:適量

## [A]

• 砂糖:大さじ2

• 西京味噌:大さじ3

• はちみつ:大さじ1

※エネルギー158kcalは、10等分した時の1個分です。

## 作り方

1

もち米と北海道玄米雑穀は合わせてざっと洗い、30分以上浸水させてから、白米と同じ水加減で炊きます。

2

枝豆は少し軟らかめに塩ゆでして、さやから出します。【A】と一緒にミキサー(またはブレンダー)にかけます。

3

"1"が炊き上がったらすぐにボウルに移して塩をふり、すりこぎなどで軽くつぶします。10等分して丸めます。

4

ラップに"2"の10分の1の量を広げ、"3"をのせて包みます。残りも同様に作ってできあがりです。