

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]

- 北海道玄米雑穀：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。

【ワンポイントアドバイス】

※北海道玄米雑穀は、自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。

TEL: 03-3632-5533