

6月の糖尿病教室で

提供したおやつです

101kca

ずんだ餅

〈材料〉	1人分	5人分
枝豆(正味)	18g	90g
サヤ付	40g	200g
上白糖	4g	20g
みりん	2g	10g
白玉粉	13g	65g
絹ごし豆腐	17g	85g

枝豆の薬膳ポイント!

薬膳では胃腸の働きを活性化して消化を促進し、水分代謝を良くして余分な水を排出したり、夏バテ防止や疲労回復に役立つとされています

〈白玉団子作り方〉

- ①白玉粉と絹ごし豆腐をボールで混ぜ、耳たぶくらいの固さにする
(固ければ少量の水を足す)1人3個で丸める
- ②沸騰した湯に①を入れ、浮かんでから2分茹で、冷水にとる

〈ずんだ餡作り方〉

- ①枝豆をいつもより柔らかくなる様に塩茹でする
- ②豆をサヤと薄皮から出し、フードプロセッサーに入れ、攪拌して
みじん切り状にし、砂糖も加え、とろみをつける(すり鉢でも作れます!)

~1人当たり~
エネルギー 101kcal
たんぱく質 3.7g
脂質 1.7g
炭水化物 17.1g

〈仕上げ〉

- ①鍋にずんだ餡とみりんを加え加熱し
白玉団子も加え、和える
温かいままでも冷やしてもOK