

【第53回／平成27年8月】

白玉団子のずんだあんを紹介します。

枝豆は大豆が未成熟の状態で収穫したもので、豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った緑黄色野菜です。

枝豆には、タンパク質、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、食物繊維、鉄分などが多く含まれています。

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるのを助けるので、スタミナ不足の解消に効果があります。

また、ほうれん草や小松菜よりも鉄分を多く含んでいますので、成長期のお子さんや妊婦さんにも摂取して欲しい食材です。

今月は、枝豆を使ったおやつを紹介します。

枝豆をつぶしたずんだあんを白玉団子にのせた簡単なおやつですので、ぜひお試しください。



白玉のずんだあん

材 料(6人分)

・白玉粉	70 g	・冷凍枝豆	140 g
・絹ごし豆腐	70 g	・砂糖	大さじ2.1/4
		・塩	少々

＝作り方＝

1. 絹ごし豆腐を裏ごし、白玉粉とあわせてよく混ぜる。なめらかで耳たぶくらいの硬さになったら18個にまるめる。
*豆腐によっては水分量が違うので、加減してください。
2. 白玉の中央をつぶして沸騰したお湯に入れて茹で、浮き上がったら水にとって冷ます。
3. 冷凍枝豆は、一度サッとゆでてから、さやと薄皮を取ってすり鉢でつぶし、砂糖と塩を混ぜてずんだあんを作る。
4. 白玉にずんだあんをのせ、器に盛って出来上がり。

※ 栄養成分 ※

カロリー	82 kcal
タンパク質	2.8 g
脂質	1.4 g
炭水化物	14.5 g
カルシウム	15 mg
塩分	0.1 g
食物繊維	1.0 g

