



楽楽!! おいしか介護食

フワ、ツル 餅入りぜんざい



エネルギー 335 kcal
 蛋白質 9.5 g

材料と分量(2人分)

米	60
長芋	40
水	120
塩	少々
あずき	70
砂糖	50
塩	少々

作 り 方

- ①長芋は皮をむいて薄切りにする
- ②洗った米と①と水を入れて炊飯器で炊く
- ③炊き上がったら塩を少々加えて熱いうちにすりこ木等をつぶす
- ④③を適当な大きさに丸める
- ⑤洗った小豆とたっぷりの水を鍋に入れて煮る
- ⑥煮汁が小豆色になったら一度煮汁は捨てる
- ⑦小豆を鍋に戻して水をたっぷり入れて煮て、豆がやわらかくなるまで煮る
- ⑧砂糖をお好みの甘さまで入れてよく混ぜ、最後に塩を入れる

※缶詰の茹であずきを使用すると簡単にできます。缶詰に水を加えて甘さの調整をすると簡単ぜんざいのできあがりです。

※長芋ではなく山芋で作るときは、水の分量を2割程多くして炊き上げて下さい。

※スーパーの袋に温めた残りごはんと電子レンジで加熱した長芋を入れてつぶすとさらに簡単にできあがります。

