

《おやつ》 ずんだ餅



夏に家庭で茹でて食べることが多い枝豆です。ビタミンB₁、食物繊維、オルニチン、イソフラボンなどが含まれ、夏場のスタミナ不足、疲労回復にはとても効果的な食材です。

▶材料（4人分）

むいた枝豆	50g
水	大さじ3
きび砂糖	大さじ1
塩	少々
白玉もち	12個

▶作り方

- ①枝豆は茹でて、さやから豆を取り出す。
- ②①の枝豆をすりつぶして、調味料を加えあんを作る。
- ③白玉と②のあんをあえる。