



つくってみませんか

キヌア入り

おから白玉しるこ

《材 料》(4人分)

ゆであずき(缶)・280g	サラダ油……………適量
キヌア……………16g	水……………30ml
水……………220ml	
白玉粉……………40g	
おからパウダー・12g (おからの場合は25g)	
砂糖……………小さじ2	
水……………70ml (おからの場合は50ml)	

A

*キヌアとは…

アンデス山脈一帯が原産の穀物です。栄養価の高さとバランスの良さなどからスーパーフードとよばれています。

(1人分の栄養価 226Kcal)

おからパウダーは、ふりかけるだけで手軽に食物繊維を摂ることができる便利な食品です。



《作り方》

- ① 鍋に水を入れ、中火でキヌアをゆでる。
- ② ①にあずきを加えてよく混ぜ、中火で温める。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、耳たぶくらいのかたさになったら丸める。
- ④ フライパンに油をひき、③を両面こんがり焼き色が付くまで焼く。水を加えてふたをし、1分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 器に②と④を盛る。

(食生活改善推進会)