

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名

はだか麦入りぜんざい

名前
(ニックネーム)

始良市教育委員会保健体育課
(事務担当: 商工観光課) 様

所在地 (県名)

鹿児島県

ポイント

始良市産「はだか麦」を使用。
食物繊維たっぷり！

はだか麦のぶりぶりした触感がやみつきになる絶品スイーツ。

材 料

(子ども1食分)
小豆(乾) 15g
水 70g
蒸し栗カット 12g
ざらめ 8g
食塩 0.1g
はだか麦 4g

作り方

1. 小豆を洗い、たっぷりの水で1回洗抜きをする。(沸騰したら、ゆで汁を捨てる)
2. 洗抜き後の小豆を、分量の水で軟らかくなるまで煮る。
3. はだか麦は、きれいに洗い、30分浸水する。
4. 2の小豆が柔らかくなったら、ざらめと塩を加える。
5. 3に栗とはだか麦を入れて、仕上げる。