

ずんだミルクゼリー



ひとくちメモ

ずんだとは、枝豆または空豆をすりつぶして作る緑色のペーストのことです。宮城県や山形県などの郷土料理に用いられています。なぜ「ずんだ」と言われるのかは諸説ありますが、豆を打つところから「豆ん打」となったという説が有力のようです。



材料と分量

(4人分)

(18cmの型1つ分)

むきえだまめ (冷凍)	70g
豆乳	80ml
牛乳	60ml
粉寒天	小さじ1
砂糖	大さじ3

栄養価

一人分の
エネルギー 70kcal
たんぱく質 3.5g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



作り方



1 えだまめを同量の水でやわらかくゆで、ゆで汁ごとミキサー（フードプロセッサー）にかけて、好みのなめらかさにする。



2 えだまめを鍋に入れ、粉寒天と水大さじ2を加えて火にかけ、全体がふつふつと煮立つまで弱火で煮る。



3 砂糖を加え、煮溶かす。



4 豆乳・牛乳を加えてかき混ぜ、沸騰する前に火を止める。



5 型に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。



はいがごはん 牛乳
かつおのあんかけ おくずかけ
ずんだミルクゼリー

2023年6月の給食献立より

