

# 白玉ぜんざい



※写真はヨモギ粉入り白玉も使用しています

## ひとくちメモ

あずきは縄文遺跡からも発見されるほど、日本で昔から親しまれてきました。

栄養面からみても優れていて、外皮に含まれるサポニンには血中コレステロールを排出する作用があります。食物繊維も多く含まれ、腸の環境を整える作用があります。あずきの赤い色素は、アントシアニンです。活性酸素の働きを抑えることで老化防止や生活習慣病予防が期待できます。

## 作り方

### 材料と分量 (6~7人分)

あずき	1袋 (250g)
砂糖	100g
塩	少々
水	1L程度
白玉粉	200g
水	200cc程度

※作りやすい量(あずき1袋分)にしました。残ったら冷凍できます。

給食では、蒸し栗を入れることもあります

### 一人分の栄養価

エネルギー 137kcal  
たんぱく質 4.4g

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね!

(ここをタップ)



- 1 厚手の鍋に、水洗いしたあずきとたっぷりの水を入れ、強火で煮る。沸騰したら、一度湯を捨てる。
- 2 あずきの4倍(1L程度)の水を入れ、煮立ったら火を弱め40~50分ほど煮る。あずきが水面から出そうになったら湯を足し、やわらかくなるまで煮る。
- 3 あずきが完全にやわらかくなったら、砂糖の半量を入れ10分ほど煮たら、残りの砂糖と塩を入れ5分ほど煮て火を止める。  
(1~2時間そのままにして甘味を含ませるとよい)
- 4 ボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながらよく混ぜ、耳たぶくらいの硬さにする。
- 5 だんごを作る。  
(白玉粉200gで40個程度)
- 6 鍋に湯を沸かして、5のだんごの真ん中をくぼませながら湯に入れ、浮き上がってくるまでゆでて水にとる。
- 7 ぜんざいを盛りつけ、だんごを入れる。



麦ごはん 牛乳  
ツナそぼろ 沢煮椀  
白玉ぜんざい

2021年2月の給食献立より

