

雑穀ぜんざい ほうじ茶

雑穀ぜんざいの作り方

【材料4杯分】 4人分

- ゆであずき 180g
- 生麩 120g (1人5切分)
- ☆

雑穀ミックス	30g (大さじ3杯)
水	3カップ
塩	少々

【作り方】

- ①なべに☆を入れて弱火で約15分雑穀が軟らかくなるまで煮る。
- ②ゆであずきを加えてさらに煮つめる。
- ③生麩はフライパンで焦げ目がつくまで焼く。
- ④器に盛る。

ぜんざいと生麩は別盛りとなっています。汁椀に生麩を入れてお召し上がりください。
また、提供時すぐに食べられず冷めてしまった場合レンジで温めてお召し上がりください。



Point

- 雑穀には妊娠中にしっかり摂りたい葉酸、鉄、食物繊維が豊富です。また抗酸化作用のあるポリフェノールを含み乳腺炎予防に効果的です。
- 雑穀を加えることで血糖値の上昇が抑えられるうえ、歯ごたえがあり満腹感が得られます。