

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	おしるこ (おやつ)	
※作りやすい分量（大人3～4人分）		
材料	分量	備考
あずき（小豆） 砂糖 塩 米粉マカロニ	100g 66g 少々 55g	
手順（家庭用）		
<p>(1) <渋抜き></p> <p>小豆をサッと水洗いしたのち、鍋にあけ、小豆の3倍位の熱湯（※1）を入れ強火にかける。沸騰したら、さし水をし、再び沸騰したらザルにあけて煮汁を捨てる。</p> <p>（※1）水から茹でるより煮えむらが少ない。</p> <p>(2) <小豆を柔らかく煮る></p> <p>再び小豆を鍋に戻し小豆の3倍位の水を入れて強火にかける。沸騰したら弱火にして小豆が簡単に指でつぶせるくらいの柔らかさになるまで30分～1時間煮る。時々さし水をして小豆が水面から出ないようにし（※2）、アクが出たら取り除く。</p> <p>（※2）小豆が水面から出てしまうと柔らかくならないので注意する。</p> <p>(3) <砂糖を入れて煮る></p> <p>小豆が十分に柔らかくなったら分量の砂糖を2～3回に分けて入れて（※3）30分程煮る。塩を加え味をひきしめる。</p> <p>（※3）砂糖を一度に入れると固くなる。</p> <p>(4) 米粉マカロニをそのまま入れて、マカロニが柔らかくなれば出来上がり。</p>		
給食室からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> ・小豆から丁寧に作りあげた「おしるこ」です！ ・保育園では誤嚥事故防止の観点から、おもちの替わりに米粉マカロニを使用しています。 ・豆が苦手な子が多いので、砂糖を入れる前の煮あがった豆をザルとボウルにあけ、小豆だけをフードプロセッサーにかけて再び煮汁と合わせて煮て「こしあん風」にしています。 ・自分で豆から煮ると、甘さも好みに合わせて調整でき、風味もとてもよく出来上がります。 		
栄養価（幼児1人分）		
エネルギー141kcal たんぱく質4.5g 脂質0.5g 食塩相当量0.1g		

※このレシピの1人分は幼児1人分量です。

作成：新座市立栄保育園