


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）	１００g		
砂糖	６６g		
塩	少々		
米粉マカロニ	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> <p>給食室からのメッセージ</p> <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、おもちの代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