

そばいろいろ

●特産品●

そば

●出品者●

田沼町 田村 恵子さん

お薦めのことば

甘さをひかえた、手作り和菓子です。



そばいろいろ

材 料（4人分）

- そば粉 1カップ
- ゆであずき 1カップ
- 上新粉 大さじ2
- 大和芋 100g
- ゆであずき汁 大さじ6

一人分の栄養価

- エネルギー 282 kcal
- たんぱく質 7.6 g
- 脂質 1.3 g
- カルシウム 20 mg
- 鉄 1.5 mg
- 塩分 0 g

献立のヒント

一口 アドバイス

- ほど良い食感を出すポイントは、「20分間蒸すこと」です。時間が短いと固くなりがちです。

作り方

① 大和芋は皮をむいてすりおろし、あずきのゆで汁と混ぜておく。



② そば粉、上新粉、ゆであずきをかるく混ぜる。



③ ②に①を入れ、こねないように混ぜてまとめラップに棒状に包み、20分間蒸す。

