

～おもち風のゼリーでおしるこ気分！～

おしるこ



※左はペースト



<作り方>

- 1 鍋に全粥、上新粉、水、酵素入りゼリー食のもとを入れて、火にかけ、サラサラの粥がフツフツするまでよく攪拌しながら加熱します。
- 2 1をミキサーにかけ、バットやお皿に移し粗熱をとります。
- 3 茹であずきは水でのばし、加熱します。塩を少し入れると深みが増します。
- 4 3と2をスプーンですくい盛り付けたら出来上がりです。

材料（4人分）※1人分は少なめです。

☆全粥	小さめお茶碗1杯
☆上新粉	大さじ1杯
酵素入りゼリーのもと	☆の重さの2%
水	大さじ2と1/3杯
茹であずき（缶詰）	80g
水	適量
塩	少々

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
71 kcal	1.3g	0.1g	16.2g	0g



- * 上新粉を少し入れると、上新粉はとても細かいお米の粉なのでより風味のあるおもちゼリーになります。上新粉なしでも作ることが出来ます。
- * あずきの缶詰を水でのばすときに、塩を少し入れるとアクセントになります。缶詰の種類によって味や甘さ、濃度が違うので味見しながら好みの味と濃度に調整してください。
- * ムセやすい方は、おしるこの汁も酵素入りゼリーのもとを0.8～1%混ぜると、食べやすくなります。
- * 酵素入りゼリーのもとは、でんぷん分解酵素が入っているため、べたつきがなく、食べている途中で唾液が入っても最後まで同じ状態で食べることが出来ます。インターネットなどで「酵素入りゼリーのもと」または「お粥ミキサーゼリー」などと検索すると商品が出てきますので参考にしてください。