

きゅうしよく しょうかい  
給食レシピの紹介 ミニぜんざい

ざいりょう にんぶん  
〈材料 (4人分)〉

- ・ あずき …… 48g
- ・ さとう …… 40g
- ・ 食塩 …… 少々  
しよくえん しょうしょう
- ・ 玄米だんご …… 120g  
げんまい



つく かた  
〈作り方〉

- ① 鍋にあずきと、あずきが浸るくらいの水をいれて火にかけ、沸とうしたらゆでこぼす。
- ② 再度水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ さとうを加えて煮詰め、玄米だんごを加える。
- ④ 最後に食塩で味を調べ、仕上げる。