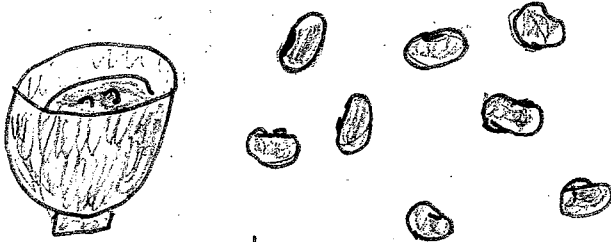


さつま芋しるこ

わらし第二保育園
作って食べよう

2024.11.6
11.21



小豆は...

腎臓の形に似ているね。
実際に腎臓の働きを
且かけたり。疲労回復に役立ちます

汁粉 (水)

小豆	60g
塩	ひとつまみ
きび糖	30g
さつま芋	60g

白玉 (白玉粉 40g
水 (今回は米粉使用))

- 小豆は洗って水に浸けて一晩おく。
- ① 小豆を一度煮こぼす (沸騰する迄茹で、お湯を全て流す)
... 煮汁に苦味があるのでそれを取り除く為です
- ② 煮こぼした小豆と水を入れ、柔らかくなる迄ゴトゴト煮る。
(この間に白玉作りをしておく)
- ③ 豆が舌で潰れる位の固さになったら塩・さつま芋を加え煮る。
- ④ さつま芋が柔らかくなったらきび糖を入れ、好みの固さになる少しゆるめに煮つめる。(冷めると固めになる)

- ① 白玉粉に水を加えてこねながら一団まりにし、さらし棒状に伸ばす。先端からちぎり2cmの団子に丸め平たくする
- ② 沸騰した湯に①を入れ、浮いたら2-3秒待って水にとる。
盆などにあけておく
- ③ できたら汁粉を袍によそい白玉を浮かべて、どうぞ。