



身体にもおいしい豆スイーツ

クリームチーズずんだ餅

【材料】 6個分(2人分)

※写真は2人分

| | |
|--------------------|---------------|
| 冷凍枝豆(塩味付)200g(さや付) | |
| | *さや無しの場合は100g |
| さとう | 10g |
| 水 | 30ml |
| クリームチーズ | 15g |
| 絹ごし豆腐 | 150g(1パック) |
| 片栗粉 | 40g |

このレシピのポイント

宮城県の郷土料理であるずんだもちを、豆腐を使って冷めてもやわらかいレシピにアレンジしました。

豆腐・枝豆にはカルシウムが含まれ、子どものおやつにもぴったりなメニューです。

餅はかむ回数が多くなるため、満足感が得られます。脂質の多いクリームチーズで、腹持ちがよいのもポイント！



調理時間 30分

食塩相当量 0.3g

カロリー 224kcal

栄養価(3個分あたり)

| | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| たんぱく質 | 11.1g | 食物繊維 | 4.3g |
| 脂質 | 8.9g | カルシウム | 102mg |
| 炭水化物 | 28.3g | ビタミンC | 14mg |

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①冷凍枝豆をさやごと耐熱容器に入れてラップをかけ、袋に記載されている2倍の時間で電子レンジで加熱し、柔らかめに解凍する。
- ②絹ごし豆腐と片栗粉を枝豆とは別の耐熱容器に入れ、泡立て器で均一になめらかになるまでしっかりと混ぜ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒(500W)加熱する。電子レンジから取り出して混ぜ、さらに1分30秒(500W)加熱し、半透明で固い状態になるまで少しずつ加熱する。
- ③①の枝豆のさやと薄皮を取り除き、チャック付きのポリ袋に入れてさとうを加える。マッシャーで好みの粗さにつぶして水を加える。クリームチーズを細かく手でちぎって加え、スプーンで軽く混ぜる。
- ④②を皿などに広げ、その上に③の餡をのせて6等分すれば完成。

しげ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科