



レンジで簡単

## ほうれん草の草餅風

### 【材料】 6個分

ほうれん草	1束(50g)
上新粉	60g
白玉粉	30g
ぬるま湯	90ml
こしあん(甘味あり)	80g
きな粉	5g
さとう	5g

### このレシピのポイント

ほうれん草は冬が旬で、この時期栄養豊富です。ほうれん草はビタミン類を多く含みますが特にβ-カロテンが豊富で視力維持や免疫増進効果が期待できます。

あまり日持ちしないのため、お早めにお召し上がりください。冷蔵庫に入ると固くなってしまいますのでご注意ください。

スーパーで材料を揃えることができ、工程も簡単です。

🕒 調理時間 **30分** 食塩相当量 0.0g カロリー 188kcal

### 栄養価(2個あたり)

たんぱく質	4.3g	食物繊維	2.0g
炭水化物	42.0g	脂質	0.9g
鉄	1.2mg	βカロテン	700μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①ほうれん草は洗って、熱湯で葉茎ともに1分茹でる。茹で上がったら水にさらして水気を絞り、3cm幅に切り、フードプロセッサーでペースト状にする。  
\*すり鉢でつぶしてもOK
- ②耐熱用のボウルに上新粉と白玉粉を混ぜ合わせ、塊があればある程度つぶす。
- ③②にぬるま湯を少しずつ加え、最初はゴムベラで、後半は手で混ぜる。均等に混ざったらラップをかけ、電子レンジで3分(500W)、透明になるまで加熱する。
- ④③を濡らした麺棒等で3分つき、①のほうれん草を加えて練る。
- ⑤こしあんを6等分し、④で包む。
- ⑥ボウルにきな粉とさとうを混ぜあわせ、⑤の草餅にかければ、出来上がり。

ふえなり作

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