

そば粉蒸し ようかん



「そば粉」は小麦や米と違い
精製しないで挽くため、
栄養豊富な皮や胚芽部が
そのまま残りビタミンB2など、
栄養価が高いそうです！
甘栗と合わせてヘルシーな
和菓子にしてみました🍡

材料(4人分)

- ・ゆであずき …200g
- ・そば粉 …大さじ4
- ・水 …大さじ4
- ・栗甘露煮 …30g



作り方

- ①栗を粗みじんに切っておく。
- ②ボウルにゆであずきを汁ごとあけ、そば粉と栗を加えてよく混ぜ、加減をみて水約大さじ1を加えて混ぜる。
- ③ラップに②をのせ、筒状に形を整えて包み、左右を整える。
- ④巻き終わりを下にして電子レンジ強(600~700ワット)で約4分かける。
- ⑤「巻きす」の上に④をのせて巻き、形を整える。冷めたら切り分ける。

