



そら豆レシピ

そらまめん串だんご

そら豆は、ゆでるより蒸す方が、鮮やかな色が残るようです。裏ごしした方が白玉粉と練りやすいと思います。子ども達とワイワイ言いながら楽しくおいしい、そらまめん串だんごができますと思います。

材料(2人分)

- そら豆(皮つき)……300g(約 25 粒)
- (皮をむいた状態……240g)
- 白玉粉……………130g
- 水……………1/2 カップ強(120ml)
- 竹串……………8 本
- 〈A〉砂糖…………… 大さじ 4(36g)
- 塩…………… 小さじ 1/4(1.5g)
- 〈B〉きな粉……………大さじ 2(10g)
- 砂糖……………小さじ 2(6g)
- 塩……………少々

作り方

- ① そら豆を 10 分蒸し、皮をむき、裏ごしをする。
- ② ボウルに①と白玉粉を入れ、分量の水をふりかけ、10 分おく。
- ③ 白玉粉を練りながら水を少量ずつ加え、耳たぶくらいのやわらかさにする。
- ④ ③に〈A〉を加え、更に練り、1 本の棒状にし、8 等分にして丸める。
- ⑤ 沸騰した水に④を入れ、浮いてきたら 30 秒くらいゆで、冷水にとり、ザルに上げ、水気を切る。
- ⑥ ⑤を串に刺し、トッピング用のそら豆をのせ、半分は B のきな粉をまぶし、串に刺す。

[1人分の栄養量]エネルギー:473kcal, 食塩相当量:1.0g