



和風なおやつはいかが？
～冷やしぜんざい～



材料（4人分）

- ・小豆缶・・・・・・・・400g
- ・水・・・・・・・・1/2カップ
- ・白玉粉・・・・・・・・60g
- ・絹ごし豆腐・・・・40g
- ・水・・・・・・・・適当
- ・かぼちゃ・・・・・・130g

作り方

- ① かぼちゃはワタをとり、皮もむき、3cm角程度に切る。
- ② 鍋に小豆缶と水（1/2カップ）と①をいれ、弱火にかける。かぼちゃに火が通ったら、火を止めて冷ます。
- ③ 粗熱がとれたら、器に盛って冷蔵庫で冷やす。
- ④ ボウルに白玉粉と豆腐をいれ、水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
- ⑤ 沸騰したお湯に、④を一口サイズの大きさにしたものをいれ、火を通したら水で冷やす。
- ⑥ ⑤を③に盛り付ければ完成。

和菓子とよく合う煎茶には、カテキンと呼ばれるポリフェノールが豊富で、コレステロールの上昇抑制、血圧上昇の抑制、血糖上昇の抑制、消臭作用、抗酸化作用、虫歯の予防などの効果があります。

