



親子で作ろう！

ひといき レシピ

とっってもカンタンぜんぜんズバリ



食
豆知識

小豆は栄養豊富な豆類です。特に糖質をエネルギーに変えるビタミンB1には、疲労回復が期待できます。糖質を含む餅と一緒に食べると効果的なので、勉強の休憩には和菓子がついたりかもしません。

材料 (2人分)

お正月で余った餅
(角餅なら2個、小さな丸餅なら4個などお好みで)
ゆで小豆の缶詰…200g
水……………100cc 塩……ひとつまみ



作り方

- 鍋にゆで小豆と水を入れて中火にかけます。
- 1が煮立ってきたら塩を加え、よく混ぜた後で火を止めます。
- 餅をオーブントースターなどで焼きます。
- 椀に焼いた餅を入れ、2をかけたなら出来上がりです。

鍋の底が焦げないように、木べらなどで混ぜながら火を通しましょう。

お餅を焼かずに、鍋で小豆と一緒に煮てもOK！