ケンミン食品
株式会社

フォーが入った あったかお手軽ぜんざい

調理時間：10分　調理法：お鍋　カロリー：283kcal　塩分：0.3g

つるっとした食感のお米の平めんに、あずきが絡んだ優しい味わいです。めんと一緒に煮詰めることで、あずきの甘味を引き立たせます。
【管理栄養士のレシピ】
鏡開きに軽食感覚でつると食べられる一品♪自然な美味しさで、使いやすい井村屋さまの「ゆであずき」を使用しました。
砂糖が入っているのでそのまま使うことができます♪

使用商品　フォーくるくるボール

ゆでずに使えてクイック調理！小さな玉状で必要な分だけスープや熱湯を注ぎ、約3分30秒で出来上がり。お米のめんなので、様々な料理でお楽しみいただけます。

材料　2人前

フォーくるくるボール：2個
井村屋ゆであずき：1缶
水：250cc
塩：適量

作り方

(1)
今回使用する材料です。

(2)
小鍋に フォーくるくるボール・ゆであずき1缶・水（250cc）を入れてふつふつとした火加減で4分煮込む。

(3)
4分後、お好みで塩を入れて、味を調えてください。
(4)

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.