

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

つるつとした食感のお米の平めん、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、味を調整してください。
- (4)