

# 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 フォークるくるボール

ゆでずに使えてクイック調理！小さな玉状に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

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

## 作り方

- (1) 今回使用する材料です。
- (2) 小鍋にフォークるくるボール・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)