

つるつる お手軽くずきりぜんざい



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：196kcal 🧂 塩分：0.3g

つるつるとした食感のくずきりに、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

くずきりくるくるボール

ゆでずに使えてクイック調理！小さな玉状に必要な分だけ！！お鍋やスープに相性の良い平めんタイプで、もっちりとしてコシが強くなめらかな口当たりです。



材料 2人前

くずきりくるくるボール：4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) 小鍋にくずきりくるくるボール・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)