

毎年6月は『食育月間』です。
旬のものを知る・食べる、食を話題にするなど、食に関心を持ち、
あなたなりの『食育』を始めてみませんか？

【今月の食材】

枝豆…6～8月が旬。10月頃が旬の黒枝豆もある。

たんぱく質、ビタミン、鉄分、食物繊維を多く含み、疲労回復や夏バテ
防止に効果が！



豆腐白玉のずんだあん

鮮やかな緑色が美しい♪



材料	分量(10個分)	作り方
白玉粉 絹ごし豆腐 【ずんだあん】 枝豆(さやつき) 砂糖 塩 熱湯	50g 75g 100g 大さじ1 少々 大さじ1	① 枝豆は5～6分ゆでザルにあげる。 粗熱が取れたらさやから取り出し、 薄皮をむく。 ② ①をミキサーやすり鉢でつぶし、 砂糖と塩、熱湯を加え、混ぜる。 ＊つぶし加減はお好みで。 ③ ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入 れてよく混ぜる。10等分にして丸 め、真ん中を少しくぼませる。 ④ 鍋に湯を沸かし、③を入れる。 浮いてきたら1～2分ゆで、冷水に とる。水気をしっかりきって器に 盛り、②のずんだあんをかける。

様々な食の情報やレシピは
市ホームページをチェック！→



・市広報
・市公式LINE
・市公式Facebookで
レシピ発信中！

【10個分の栄養量】エネルギー:319kcal たんぱく質:12.3g 脂質:5.9g
カルシウム:90.6mg 塩分:0.4g