

■おすすめメニュー

①メニュー名：

ずんだもち



【材料】

2人分

25～30分

- 切り餅 4～6個
- 東都十勝のえだまめ 1袋
- 砂糖(グラニュー糖) 大さじ2
- フラクトオリゴ糖 大さじ2

【作り方】

1. 東都十勝のえだまめは熱湯に入れて5分以上茹で、つぶれるくらいはやわらかさにしてさやから出し、薄皮をむく。2. (1)を電子レンジで10秒ほどあたため、熱いうちにすり鉢に入れて砂糖を加える。最初は叩いてつぶし、すりこ木ですりつぶす。(フードプロセッサーの場合は熱い枝豆に砂糖を加えて細くなるまで攪拌する) 3. (2)にフラクトオリゴ糖を少しずつ加えてすりながら混ぜる。4. 切り餅1個は半分に切り、鍋に熱湯を用意して餅を入れてやわらかくしてから、(3)をからませる。

②メニュー名：

枝豆のごま和え



【材料】

2人分

10分

- 枝豆 75g
- ミニトマト(縦に4等分に切る) 3個
- A: すりごま 小さじ2、醤油・砂糖 各小さじ1

【作り方】

1. 枝豆は解凍し、さやから取り出す。
2. Aをよく混ぜ、(1)、ミニトマトと和える。

③メニュー名：

枝豆入りふわふわ揚げ



【材料】

3人分

30分

- 枝豆(正味) 50g
- 東都もめん豆腐 330g
- にんじん 30g
- 長いも(すりおろしたもの) 大さじ3
- cひじきドライパック 20g
- サラダ油、辛子醤油(しょうゆ+和辛子)各 適量
- A [東都つゆ 大さじ1、砂糖 小さじ1/4、水 50ml]

【作り方】

1. もめん豆腐は2/3の厚さまで水切りし、裏ごしする。2. 枝豆は解凍して、さやから実を取り出しておく。3. にんじんは千切りにする。長いもは皮を剥きすりおろす。4. 小鍋に(3)のにんじん、ひじき、Aを入れ、弱火で煮、水分がほぼなくなったら火を止め、粗熱をとる。5. ボウルに(1)・(2)・(3)の大和いも・(4)を入れてよく混ぜ合わせ、円形に整え、170℃に熱したサラダ油でカラリと揚げる(12個作る)。6. (5)を器に盛り、辛子醤油を添える。