

Let's Cookin !!

- ① こしあん、片栗粉、薄力粉を一緒に合わせます。
- ② ①に水を少しずつ入れてなじませます。
上白糖、食塩も入れます。
*ドロッと
なるまで!*
- ③ 栗の蜜煮を適当なサイズに切り、軽く蒸して蜜切りをして②に混ぜます。
- ④ ③を流し缶に入れ、トントンとテーブルに容器を落とし空気抜きし、湯気のあがった蒸し器で、40分程蒸します。
※流し缶のないご家庭では蒸し器対応のタッパー等を代用します。



Easy Cooking

今月号は、日本料理秋ヶ瀬庵 調理長 小川 太さんです。

今月のお料理は

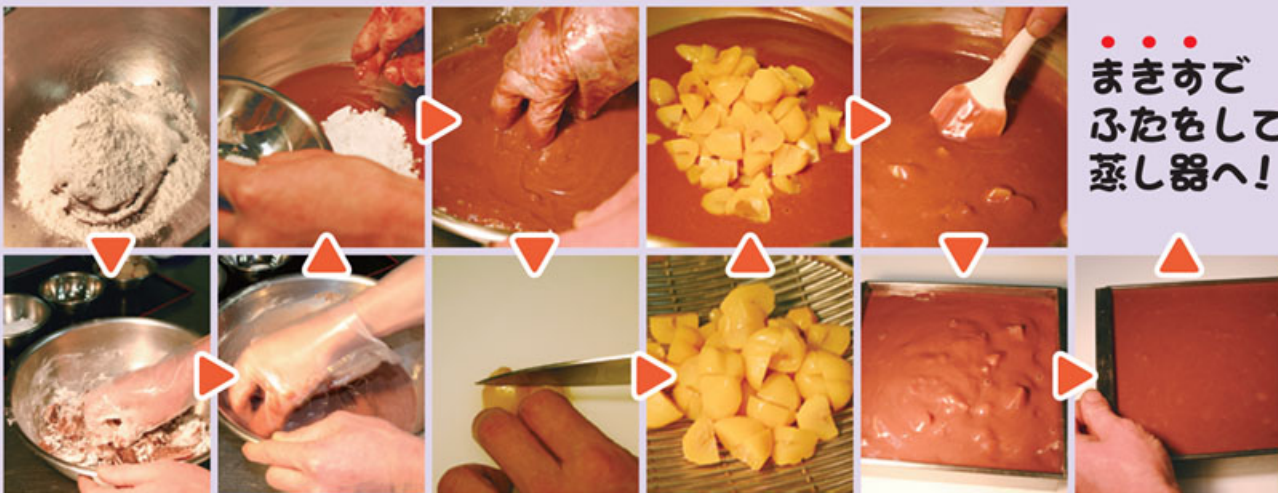
栗蒸し羊羹 (4~5名様)

●調味料・材料●

こし餡	750g	水	200cc
薄力粉	60g	上白糖	50g
片栗粉	12g	食塩	1g
栗蜜煮(市販のもの)	10個		



まきあで
ふたをして
蒸し器へ!



大西先生の栄養効果診断 小豆は血液や脂肪の質を良くし、循環を促し生活習慣病の原因となるドロドロ血液をサラサラにしてくれるとともに、高い利尿作用があり、体内の老廃物や余分な栄養を排出してくれるといわれています。ビタミンB群のほかビタミンEも多く含まれ、肌荒れ防止や、細胞、皮膚、髪、爪などの再生を助け、運動した際には、疲労をやわらげてくれたり、筋肉の回復を早めてくれる効果が期待できます。



管理栄養士
おはにしやすこ
大西泰子
セントラルスポーツ(株)