

おしるこ(マカロニ)

(主材料) マカロニ、あずき
(調理時間) 1時間 30分程度

(子ども1人分)
エネルギー 130kcal
たんぱく質 4.6g

● お餅の代わりにマカロニを使うことで子どもも安心して食べられます ●

《材料・分量》 子ども6人分 (おとな 約4人分)

- 小豆(乾燥) 120g
- きび砂糖 90g(大さじ10)
- 食塩 0.3g(少々)
- マカロニ(乾燥) 18g ★餡がよく絡む、ねじり型のマカロニがおすすめ!

【 作り方 】 * 子供がお手伝いできそうなところ

①小豆をさっと洗い、たっぷりの水で、沸騰後8分ほど茹でる。



②①の煮汁をこぼし、アクを抜く。

③②にたっぷりの水を加え、沸騰したら中火で茹でる。(1時間ほど)

常に小豆に水がかぶるように様子を見て水を加えます。



④あくを取りながら小豆が柔らかくなるまで茹でる。



⑤簡単に指でつぶせるほど柔らかくなったなら、2~3回に分けてきび砂糖・食塩を加える。

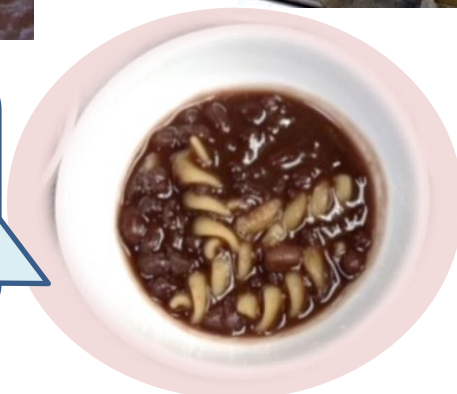


⑥茹でておいたマカロニを入れて、餡が絡むまで煮込む。

餡の味が薄まらないよう、マカロニを茹でた後は、しっかりと水切りします。



ぼてっとした餡に仕上げると、マカロニによく絡み、甘くて美味しいおしるこになります!



完成!

