第13回日本腎栄養代謝研究会
レシピコンテスト

氏名：最所　春香
所属：株式会社トマーレ
げんき化計画事業部

2部 『エネルギーを摂るための工夫』エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

ずんずんエネルギーアップ！　ずんだおやき

栄養成分（1人分あたり）

・エネルギー：	156	（kcal）
・たんぱく質：	3.8	（g）
・カリウム：	126	（mg）
・リン：	76	（mg）
・食塩：	0.2	（g）
作業時間	15	（分）
価格（1食あたり）	66	（円）

材料（4人分）

【生地】	
★米粉（製菓用）	70g
★片栗粉	20g
★白玉粉	10g
★ベーキングパウダー	小さじ3/4（3g）
熱湯	90cc
えだまめ（生）	40g
みりん	小さじ1（6g）
【具材】	
つぶあん	40g
クリームチーズ	30g
【トッピング】	
いりごま（白）	小さじ1/3（1g）

作り方

①白玉粉はめん棒で細かく潰しておく。粒あんとクリームチーズは4等分に分けておく。枝豆は茹で、飾り用に4粒とっておく。残りの枝豆はみりんと合わせてすりつぶす（多少粒が残ってもOK）。

②ボウルに★を入れ、菜ばしで全体を混ぜる。混ざったら熱湯を入れて水気がなくなるまで混ぜる。まとまってきたら手で生地をこねる。

③②にすり潰した枝豆いれて、ヘラを使って生地に練り込み、4等分にして丸める。

④③を手の上で平にのばし、中央にクリームチーズとこしあんを乗せ中身が出ないように包む（4個作る）。中央に枝豆とごまをのせる。

⑤フライパンに薄く油（分量外）を塗って熱する。温まったら弱火にして、トッピングの面を下にして上から軽く抑える。弱火でじっくりと5分焼く（焼き色がついたらOK）。

⑥ひっくり返し蓋をして大さじ1の水（分量外）を入れ、弱火で5分蒸し焼きにする。蓋を開け水分が飛ぶまで加熱し、カリっとさせる。

アピールポイント

①仙台名物　枝豆おやつ

枝豆を使ったおやつを考案しました。米粉を使用することで、小麦粉よりもカリウムを減らせます。グルテンフリーなのも嬉しいポイント。

②あんこ＆クリーム

組み合わせが絶妙！
ずっしりもっちりとして食べ応え抜群です。ほのかに香る枝豆の香りも楽めます。

③冷凍保存OK

まとめて作って冷凍でき、好きな時に食べられます。1個ずつラップに包んで密閉袋にいれて保存。食べる際は自然解凍しトースターで加熱。