

羽黒町松ヶ岡の郷土料理

「芋っこぼたもち」の ずんだあんかけ

【材料4個分】

ごはん	100g
里芋	100g
砂糖	25g

〈ずんだあん〉

むき枝豆	100g
砂糖	20g
塩	少々

1人分 栄養量

●エネルギー	130kcal	●脂質	2.0g
●たんぱく質	4.3g	●塩分	0.1g
●食物繊維	2.5g		



3を4等分に分け、水で濡らした手でぼたもちの形を作ります。



里芋は皮をむき7ミリくらいの厚さで輪切りにし、水にさらしてアクを取った後、しっかりと水気を切ります。



★ここがポイント
枝豆の薄皮は取り除いてください。また、豆がつぶれにくい場合は少量の水を加えてください。

枝豆は分量の砂糖と塩を加えフードプロセッサーやすり鉢を使いペースト状にします。



耐熱ボウルなどに、分量のごはん、里芋、砂糖を入れ混ぜ合わせた後、電子レンジで5〜6分加熱します。



※冷めても硬くなりなく美味しくいただけます。芋っこぼたもちには、黒蜜、きな粉、みたらしなどもよく合います。



2が熱いうちに、すりこぎなどをを使い里芋とごはんをつぶします。

