

肌が気になる方のレシピ

デザート はと麦団子緑豆ぜんざい

【材料(2人分)】

団子:

はと麦粉 …… 120g

白玉粉 …… 10g

水少々で耳たぶの固さに練る

緑豆ぜんざい:

緑豆 …… 45g(水洗い)

水 …… 450cc

砂糖 …… 45g

すいか …… 100g(一口大に切る)

生姜 …… 2g(千切り)



【作り方】

1. たっぷりの沸騰した湯に団子を入れ、浮かんでから2分ほど茹で、すくいあげ冷水で冷やします。
2. 別の鍋に緑豆、生姜を入れ1時間ほど弱火～中火で煮て、砂糖で味を調えます。
3. お椀に(1)団子と(2)緑豆ぜんざいを入れ、すいかをのせてできあがり。

このレシピのポイント… 緑豆



このメニューの核となる食材は「緑豆」です。

中国では初夏に「緑豆の煮汁」を飲んで暑気をはらう習慣があります。夏が来る前に「暑さに打ち勝つ緑豆の力を取り入れておく」というイメージです。そして夏の暑さは「肌トラブル」の元でもあります。緑豆を多めにとって、暑さの害から肌を守りましょう。