

## おこわ おむすび

1人分熱量 179kcal 食塩相当量 0g

### 材料 (4人分)

あずき	20g
もち米	1カップ
あずきのゆで汁	3/4カップ
白ごま	適宜

### 作り方

1. あずきは多めの水に4~5時間浸す。
2. もち米はといで10~20分くらい水に浸け、ざるに上げておく。
3. 白ごまは乾煎りして、すり鉢で半搗りする。
4. 1のあずきはざるに上げ、水気を切る。鍋に入れ、水3/4カップを加えて火にかける。煮立ったら弱火にし、食べて芯のない柔らかさまで煮る。
5. 3をあずきとゆで汁に分け、ゆで汁に水を足して3/4カップにする。
6. 大きめの耐熱ボウルに2のもち米と3のあずきを計量したゆで汁を入れ、ふわっとラップをかけ、電子レンジで6分加熱する。全体を混ぜ、もう一度ラップをかけ、さらに約2分加熱する。ふんわりと混ぜ、好みの形に握り、白ごまをふる。

## きなこボーロ

1人分熱量 63kcal 食塩相当量 0g

### 材料 (直径2cm 3個分)

きなこ	小さじ4
白すりごま	小さじ1
砂糖	小さじ1
牛乳	小さじ2

### 作り方

1. ボウルにすべての材料を入れよく混ぜる。
2. 直径2cmのボール状に丸める。

## ジンジャーエール

1人分熱量 62kcal 食塩相当量 0g

### 材料 (2人分)

炭酸水	300cc
*生姜シロップ	大さじ2
氷	適宜

### \*生姜シロップの作りやすい分量

生姜	100g	
A	三温糖	100g
	水	1/2カップ
	シナモンスティック	1本
	(無くてもOK)	

### 作り方

1. 生姜は表面の汚れを洗い、ペーパーで水気をふき取ったあと、2~3mmにスライスする。
2. 鍋に1の生姜とAを入れ中火にかける。半量程度になるまで煮詰め、冷ます。
3. グラスに2のシロップを入れ、冷やした炭酸水を加える。ストローでかき混ぜてから、好みで氷を加える。

### 1人分栄養価

熱量	304kcal
たんぱく質	7.3g
食塩相当量	0g