

ごはんと煮豆DEミニおはぎ



秋と春のお彼岸によく食べられている「おはぎ」「ぼたもち」の違いはご存じですか？様々な説がありますが、「おはぎ」は、秋に咲く萩の花から「お萩もち⇒おはぎ」と呼ばれ、この季節に小豆が収穫され、皮が柔らかい新豆で作る粒あんを使用します。一方、「ぼたもち」は、春に咲く牡丹の花から「牡丹もち⇒ぼたもち」と呼ばれ、秋に収穫された小豆は、春までに月日が経過し、皮が硬くなってしまうため、こしあんを使用していると言われています。

今回は、市販の「おはぎ」に比べてカロリー控えめな、煮豆とご飯で簡単に出来る「おはぎ」をご紹介します。

1個分 119Kcal 塩分 0.1g 糖質 24.8g

材料/作りやすい分量 (4個分)

<作り方>



糖質カットタイプ金時豆・・・1袋
(120～130g)
温かいご飯茶碗1杯・(約160g)
片栗粉・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・大さじ1

- ① 金時豆をフォークの背かマッシャーでつぶし、4等分に分ける。
- ② 耐熱容器にご飯と片栗粉を入れて混ぜ、水を加えてさっと混ぜ、ラップをしてレンジ600Wで40～50秒加熱する。
- ③ ラップに4等分した②の1個分包み、手で触れるくらいまで冷めたら、ラップの外からご飯粒が少し残るまでもみ潰し、俵型にする。
- ④ 大きめにカットしたラップに①の1つ分をのせて薄く広げ、その上に③を中央にのせ、包みこむ。残りも同様に作る。

※ 使用する煮豆によってカロリーや糖質、塩分量は異なります。糖質カットタイプでなくても作れますが、カロリーや糖質は高くなります。食べられる方に合わせて商品を使い分けて作ってください。

料理のポイント

- ※ ご飯に片栗粉を加えることで、モチモチ感がアップし、餅米で作ったような食感になります。
- ※ ご飯で作っているなので、餅より喉に詰まりにくく、胃もたれもしません。
- ※ 金時豆以外にうずら豆・黒豆・えんどう豆など違う煮豆で作ることも出来ます。