


材料		1人分		料理の特徴
材料名		分量(g)		<p>宮城と言えば「ずんだ」です。アガーを使って寄せました。ベースは牛乳または豆乳で作ることができます。バットに流したり、カップに入れてもよいです。</p> <h2 style="text-align: center;">ずんだのデザート</h2> 
むき枝豆		20		
牛乳又は豆乳		30		
砂糖		8		
アガー		1		
水		10		
一人当たり出来上がり目安量 60～70g				
作り方				
<p>砂糖1/2とアガーを混ぜる。 (だま防止)</p> <p>ミキサーに牛乳と枝豆、残りの砂糖を入れてなめらかになるまで攪拌する。</p> <p>鍋に分量の水を入れ、を入れ、火にかけて煮溶かす。沸騰したら火を弱め、1～2分煮る。</p> <p>火を止めて、の枝豆汁をよく混ぜる。再度加熱する。</p> <p>容器に入れ冷やし固める。</p>				
		平成22年度 学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。		
栄養価				
エネルギー	83kcal	<p>調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アガーはそのまま水に入れるとダマになるので、必ず同分量以上の砂糖とよく混ぜます。 ・アガーはしっかり沸騰するまで加熱し、中火に落とし1～2分加熱します。 ・レシピの水の分量はアガーを溶かすのに一番少ない水量です。砂糖とアガーを溶かすときドロドロになります。水20g・牛乳(豆乳)20gに変更すると作りやすくなります。 		
たんぱく質	4.0g			
脂質	2.6g			
カルシウム	48mg			
マグネシウム	18mg			
鉄	0.5mg			
亜鉛	0.4mg			
レチノール当量	14μg			
ビタミンB1	0.07mg			
ビタミンB2	0.08mg			
ビタミンC	5mg			
食物繊維	1.5g			
食塩相当量	0.0g			

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	青むき枝豆	1kg	1,040円	<p>北海道中札内村にて収穫された、大袖の舞大豆の枝豆です。畑から収穫後、4時間以内に調理・加工を施し、-196℃の液体窒素で瞬間凍結しました。年間を通じてご使用いただける商品になります。「国産黒むき枝豆」もございます。</p>

