

# 12月 旬の食材 小豆

小豆の旬は10月～2月です。

古くは輝く赤色に、魔よけに効く神秘的な力があると信じられ、儀式に供されてきました。

現代でも、加工したあんこは彼岸のぼたもちや月見団子といった行事に欠かせない、

生活に密着した食材です。

## 小豆を使ったレシピ

### 芋ちャのこ（栃木県郷土料理）



芋ちャのこは、もち米や上新粉などで作ったお団子に小さくして茹でた里芋を混ぜ、小豆あんをかけて食べます。



#### 献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	120	亜鉛(mg)	0.4
たんぱく質(g)	2.7	ビタミンA(μgRE)	0
脂質(g)	0.3	ビタミンB1(mg)	0.05
ナトリウム(mg)	1	ビタミンB2(mg)	0.01
カルシウム(mg)	9	ビタミンC(mg)	1
鉄(mg)	0.5	食物繊維(g)	1.8
マグネシウム(mg)	14	食塩相当量(g)	0

#### 材料（1人分）

- ・冷凍さといも（25g）
- ・上新粉（20g）
- ・小豆（10g）
- ・砂糖（上白糖）（4g）

#### つくり方

- ① 小豆はひたひたの水に砂糖を加え、煮て甘味を含ませる。
- ② さといもを加熱する。
- ③ 上新粉は熱湯でこね、適度な大きさにちぎり蒸し器で10分蒸す。
- ④ すり鉢でよくついて一口大にちぎる。
- ⑤ 小豆、さといも、団子をあわせる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

