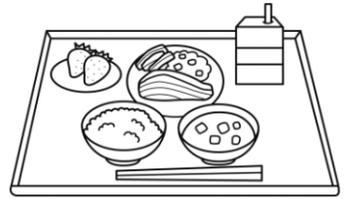




上北小 給食レシピ

まっちゃ豆



新茶の季節です。

この時期のお茶は栄養価も風味も格別と言われてい
ます。『八十八夜』の歌を歌
いながら作っても楽しいで
すね。



ざいりょうめい 材料名	ぶんりょう にんぶん 分量(4人分)	き かたなど 切り方等	つく かた 作り方
<A> さとう みず 水 いり大豆	おお 大さじ4 おお 大さじ2 100g	1/2 カット	① おお 大きなフライパンに <A> を入れて、弱火で溶かす。 (はし 箸などで混ぜずに、なべ 鍋をゆすって自然に溶かす。) ② 泡立って煮詰まったら、いり大豆を加えて混ぜる。
 きな粉 さとう 砂糖 まっちゃ 抹茶	おお 大さじ1 おお 大さじ1 こ 小さじ1		③ を入れて菜箸でひたすら混ぜ続ける。 ④ ドロドロだった抹茶がカラカラになったら完成。
【ココア豆バージョン】			
 さとう ココア	おお 大さじ1 こ 小さじ2		※ をココアバージョンにすれば、まめ かんせい ココア豆の完成。

【ポイント】

○ カラカラになるまで混ぜ続けることがポイント！最初は分量で作ると作りやすいです。

○ 抹茶の量は好みで調整してください。