

祝 二十歳

祝 二十歳おめでとう
平田村・平田村教育委員会



～食事で生活習慣病を予防しよう！～ めざせ! 健康な平田村



じゅうねんぼたもち

じゅうねんには、α-リノレン酸という脂質が豊富に含まれています。身体に良い脂質で血管内の血栓を防いだり、血液をサラサラに保つ効果が期待され、高血圧や心疾患の予防に役立ちます。α-リノレン酸は体内で生成されない成分ですので、積極的に摂っていただきたいです。

材料 (6人分)

- もち米 3合 (450g)
- じゅうねん 100g
- きび砂糖 100g
- 塩 小さじ1/2

作り方

- ①もち米を研いで1時間浸水後、水をやや少なめに炊飯器で炊く。
- ②熱したフライパンでじゅうねんを炒る。
- ③②をすり鉢に入れて搥る。
- ④大体つぶれたら、きび砂糖と塩を加えさらに搥る。粒がなくなり粉状にすると口当たりが良くなる。
- ⑤炊きあがったもち米を大きな器に移し、1個70g程に成形する。
- ⑥成形したもち米に、じゅうねんの粉をまぶしたら完成。

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	217kcal	3.8g	3.7g	40.5g	2.0g