

●花粉症対策メニュー

おやつ カテキンおはぎ

1人分エネルギー:243kcal 蛋白:7.9g 脂質:1.5g 塩分:0g
100gあたりの含有量 メチル化カテキン:5.8mg テオガリン:3.4mg

いつものおはぎに
ひと工夫。
お茶をいっぱい感じられる
おはぎです。



材料(8コ分)

もち米	120g
うるち米	30g
カテキン茶	200ml
(水	250ml)
ぺにふうき茶葉	8g)
砂糖	大1
あん	160g

《お茶きな粉》

きな粉	大2
砂糖	大2
粉末緑茶	大1

作り方

- ①鍋に水250mlを沸騰させ、ぺにふうき茶葉(パックに入れて)を入れ、5分間煮出し冷ましておく。
- ②米は洗ってすぐに分量のカテキン茶(足りない場合は水を足す)で普通に炊く。
- ③あんは8等分してまるめておく。
- ④米が炊き上がったら砂糖大1を加えて混ぜ、8等分する。
- ⑤手水をつけながら④であんを包む。
- ⑥お茶きな粉を作り、⑤にまぶす。