



✿ 材料 (2~3人分)

- ゆであずき（市販・低糖がおすすめ）... 150g
- 水 ... 150ml
- 片栗粉 ... 大さじ1
- 塩 ... ほんのひとつまみ

※甘さは調整OK（甘いのが苦手な方にはあずき少なめ・水多めで）

とろ~り あずき葛湯

✿ 作り方

1. 耐熱ボウルに水+片栗粉を入れ、完全に溶かす。
2. ゆであずき・塩を加え、よく混ぜる。
3. （電子レンジ版）600Wで1分加熱→混ぜる
4. さらに30秒~1分加熱し、とろみがついたら完成
(鍋でもOK：中火～弱火で混ぜ続け、とろみがつくまで加熱)
5. (トッピングに) おもちもどきや白玉団子と一緒に盛り付けるとお正月にぴったりのお汁粉風に





ここが嬉しい ポイント



とろ~り あずき葛湯



本物のお汁粉よりとろみがあり、むせにくく嚥下しやすい。こしあんで作ると、さらに嚥下機能に配慮



“とろ~り”した舌触りなので 冬に温かくほっこり食べやすい。



甘さ調整しやすく 糖尿病の方にも対応しやすい
(薄味にも調整が簡単)



おもちもどきや白玉と一緒に盛り付けると
お汁粉風になり1月にピッタリ

New Year

