

「育せ」のレシピ

ケールの餡だんご



レシピ紹介 R・Sさん

ケールをお菓子に使えないかと思い、ヨモギ団子のように作ってみたら出来ました。
意外においしい！びっくりでした

材料

ケール 約1パック
水（固さ調整用）
白玉粉 100g
砂糖 大さじ1
水 大さじ2-3
あずき

- ① ケールは、葉をちぎって水でよく洗う。大きな鍋に湯を沸かし、塩を一つまみ入れて、沸騰させる。
- ② 沸騰したお湯にケールを入れて、葉が柔らかくなるまでゆでる。その後、水にさらし、水気を絞る。
- ③ フードプロセッサーにケールを入れて、細かくする。葉だけだと回りにくいので、水を入れながら固めのピューレ上にする。（あまり柔らかくなくても良い）
- ④ ボールに白玉粉と砂糖をいれて、軽く混ぜる。その中に、ピューレ上のケールを入れて混ぜる。水を少しずつ入れながら、耳たぶ位の固さになるまで、よく練りこむ。
- ⑤ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、④を小さな丸の形に丸めて中火～強火でゆでる。
- ⑥ 浮き上がってきたら、冷水にとって冷やす。お皿に盛りつけ、小豆をのせて完成。