



春

# フーチバー白玉のシブイソースがけ



## 材料(5人分)

【フーチバーペースト】 【フーチバー白玉】  
 フーチバー(葉)・・・4g 白玉粉・・・・・・・・・・60g  
 水・・・・・・・・・・10cc フーチバーペースト・・・・全量  
 砂糖・・・・・・・・・・2g 水・・・・・・・・・・30cc  
 砂糖・・・・・・・・・・25g  
 塩・・・・・・・・・・0.5g  
 バイン缶・・・・・・・・100g  
 みかん缶・・・・・・・・15個  
 さくらんぼ・・・・・・・・5個

【シブイともち麦のソース】  
 シブイ・・・・・・・・・・150g 砂糖・・・・・・・・・・ 50g  
 もち麦・・・・・・・・・・ 約30g 水・・・・・・・・・・ 500cc  
 レモン果汁・・・・・・・・ 12.5cc

## 作り方

### 【フーチバーペースト】

- ①フーチバーは葉の部分のみ使用する。フーチバーは水洗いし、しっかり水気をきる。
- ②①のフーチバー、水、砂糖をミキサーにかけて完成。

### 【フーチバー白玉】

- ①白玉粉にフーチバーペースト、砂糖、塩、水を加えて、耳たぶぐらいの柔らかさになるまでこねて、一口大に丸める。
- ②沸騰したお湯の中に①を入れて茹で、浮き上がってくるのを待つ。  
浮き上がってきて1～2分経ったものから順に氷水に取り出し冷やす。その後、よく水気をきる。
- ③お皿にフーチバー白玉と果物を盛りつけ、シブイともち麦のソースを適量かけて完成。

### 【シブイともち麦のソース】

- ①もち麦を15～20分ほど茹で、水気をきる。
- ②シブイをフードプロセッサーで粗めのみじん切りにする。
- ③鍋に、②のシブイと、水500ccを入れてシブイがやわらかくなるまで弱火で煮込む。
- ④シブイがやわらかくなったら砂糖を加えて混ぜ、①のもち麦を加え、2～3分ほど煮る。
- ⑤火を止めて、レモン果汁を加えて完成。

## ◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂 質	炭水化物	塩 分
242kcal	3.0g	0.6g	57.0g	0.1g

## ワンポイントアドバイス



- シブイのソースでは、火を止めてからレモン果汁を加えることでレモンの風味を保つことができます。
- もち麦は食物繊維が豊富なため腸内環境を整えてくれます。また、糖質や脂質の吸収を抑えたり、コレステロール低減効果もあります。