

そら豆粥

- ・そら豆 8個
- ・アルファ化米粉 大さじ3
- ・出し汁 100cc
- ・塩 少々



1. そら豆は塩茹でし薄皮を剥く。
2. 鍋にアルファ化米粉と出し汁を入れ弱火で2分煮る。
3. 2に1を加えブレンダーで滑らかになるまで混ぜ塩で味付けする。