

# リーちゃん賞

## アレッタもち

考案者

すなはらほいくえん  
砂原保育園 さん



### 【食べきり使いきりポイント】

ブロッコリーの芯の周りを使用。  
ブロッコリーの花や芯の使い道は多様だが、芯の周りは捨ててしまいがちな  
ので、再利用するレシピを考えてみた。

芯の周りは、色が鮮やかで水分も少ないことに着目し、ずんだ餅に近い餡を表現し、白玉に絡めることができた。

ずんだ餅の作り方をういてすり鉢で粗く潰すことで、ほどよく食感を残し、水分を抑えた。

## レシピ (2人分)

### ◆材料・分量

ブロッコリーの芯の周り … 100g  
砂糖 ……………… 30g

白玉粉 ……………… 100g  
水 ……………… 90ml

- 1 ブロッコリーの芯の周りをそぎ落とす
- 2 蒸す（茹でて可）
- 3 竹串ですんなりと通ったら、すり鉢で砂糖を加え、粗く潰す
- 4 白玉を作る
- 5 水を切った白玉を3に入れてからませる
- 6 お皿に盛りつける



【問い合わせ先】  
環境部 リサイクル清掃課  
03-5654-8273

ブロッコリーの芯の周りの  
緑を生かしたおいしそうな  
デザートです。ずんだ餅に  
も引けを取りませんね！

