



健康オリーブ料理
レシピコンテスト 2017
入選作品

オリーブ餅２種

作者 愛ちゃん

コメント オリーブの酸味がブラックココア、抹茶の苦みと合う。
形も色もオリーブのようで、見た目も楽しい。



オリーブを用いた健康長寿の島づくり推進協議会

材料（４人分）

ブラックオリーブ（粗みじん）…… ６個
グリーンオリーブ（粗みじん）…… ６個
米粉…………… 150cc
絹豆腐…………… 1丁
（300g）
さつま芋…………… 300g
はちみつ…………… お好みの量
ブラックココアパウダー…… 適量
抹茶…………… 適量

作り方

1. さつま芋は皮ごとスライスし、ひたる程度の水で煮てペースト状にする。
2. 耐熱皿で絹豆腐、米粉を混ぜ合わせラップし、40秒加熱→取り出し混ぜる。を何回か繰り返して滑らかにする。
3. 1に2とはちみつを入れ混ぜ合わせたものに、オリーブ（ブラック・グリーン）をそれぞれ混ぜる。
4. 3を一口大にスプーンで丸め、ブラックにはブラックココア、グリーンに抹茶をそれぞれまぶす。
5. 器に盛り付ける。