

# ♪ つくってみよう！「変わり白玉ぜんざい」♪

## (1) とうふ白玉

[材 料]	[5人分]
白玉粉	50g
絹ごしとうふ	50g
牛乳または水	少々


## (3) イチゴヨーグルト白玉

[材 料]	[5人分]
白玉粉	50g
ヨーグルト(無糖)	40g
イチゴジャム	15g

## (2) 抹茶(まっちゃ)とうふ白玉

[材 料]	[5人分]
白玉粉	50g
絹ごしとうふ	50g
抹茶	小さじ1/3
牛乳または水	少々

こしあん 250g  
(市販)

 「こしあん」にする方が、甘さ控えめで、口当たりも滑らかになるので、幼児には食べやすくなるでしょう。



### 栄養価(ひとり分)

エネルギー・・・214kcal  
塩 分・・・0g

### <つくりかた>

☆ こねて、丸める

### (1) とうふ白玉

- ① 分量の白玉粉に絹ごしとうふを加えてよくこねる。耳たぶくらいのかたさにこねて、直径1cm(1円玉)くらい大きさに丸める。  
(かたすぎるときは、牛乳または水を少しずつ加える。)

### (2) 抹茶とうふ白玉

- ② 分量の白玉粉に絹ごしとうふと抹茶を加えてよくこねる。①と同じように丸める。

### (3) イチゴヨーグルト白玉

- ③ 分量の白玉粉にヨーグルト、イチゴジャムを加えてよくこねる。①とおなじように丸める。

☆ ゆでる

- ④ なべにたっぷり湯をわかし、ふっとうした湯の中に(1)、(2)、(3)のだんごを入れてゆでる。上に浮いてきたらなお1分ほどゆで、穴あきお玉ですくい取り、水を入れたボールの中に入れる。途中1~2回、水をとりにかえたあと、ザルに入れて水きりする。

☆ もりつける

- ⑤ 器に冷えた白・緑・ピンクの白玉を入れ、上にあずきあんをのせて、**完成!**



おいしそう~

### MEMO

- \*白玉粉は 米をひいて粉にし、水にさらしたのち乾燥させたもので、必ず水でこねる。  
\*小豆のあん汁に白玉もちを入れると簡単に汁粉やぜんざいができる。夏はかき氷に入れてもおいしい。