

白玉団子の甘酒がけ

*材料（4人分）

- | | |
|--------------------|-----------|
| 〈白色の白玉〉 | 〈緑色の白玉〉 |
| ・白玉粉 5g | ・白玉粉 5g |
| ・絹ごし豆腐 7g | ・絹ごし豆腐 7g |
| | ・抹茶 0.5g |
| 〈ピンク色の白玉〉 | |
| ・白玉粉 5g | |
| ・絹ごし豆腐 7g | |
| ・食紅 1/3さじ（少量の水でとく） | |
| | |
| ・甘酒 72ml | |

デザート



*作り方

- ①3種類の色の白玉を作る。
ボウルにそれぞれの色の材料を全て加えたら、耳たぶぐらいの柔らかさになるまでこねて、4等分にする。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かして、①を強火で茹でる。
白玉が浮いてきたら、更にそのまま1分程度茹でて、ザル上げして冷水で冷やす。
- ③②を器に盛り付け、甘酒をかける。

～栄養価（1人分）～

- | | |
|--------|--------|
| ・エネルギー | 56kcal |
| ・たんぱく質 | 1.3g |
| ・脂質 | 0.3g |
| ・食物繊維 | 0.2g |
| ・食塩相当量 | 0g |

〈炊飯器で作る甘酒の作り方〉

- ①炊飯器に麴をパラパラにして入れる。
- ②50度くらいのお湯を麴がかぶるくらい加えてかき混ぜる。
- ③蓋を開けたまま濡れ布巾をかけ、保温状態で6時間以上おく。
（時々かき混ぜ、布巾が乾いたら濡らす。）

※冷蔵庫に入れて冷ますとさらに甘くなります。