金沢大学
KANAZAWA UNIVERSITY

豆腐入りヘルシー白玉（8 人分）

【材料】

Ⓐ	白玉粉	100ｇ
	絹ごし豆腐	1/2 丁
	さとう	大さじ２
Ⓑ	粉寒天	４ｇ
	水	400 cc
	抹茶	小さじ１
	さとう	大さじ２
お好みのフルーツ、缶詰		適宜
シロップ		適宜
粒あん		20g

【作り方】

① Ⓐを混ぜ合わせ、ダマがなくなるまでこね、直径１㎝に丸める。
② なべに湯を沸騰させ、①を円盤型につぶしながら入れ、火が通り浮いてきたら、取り出し冷水で冷ます。
③ Ⓑの水と粉寒天を鍋に入れ、火にかけ沸騰したら火を弱め、完全に煮溶けるまで２分程火を通す。
④ ③にさとうと抹茶を入れ、とけたら型に流し、冷やし固める。
⑤ 固まったら型から出し、さいの目に切る。
⑥ 器に白玉団子、抹茶寒天、好みのフルーツ、粒あんを盛り、お好みでシロップをかける。

１食 88 kcal　塩分 0ｇ
2022.7.12，13