

親子で楽しくクッキング

野菜を使った簡単おやつレシピをご紹介します。
親子でチャレンジしてみましょう！



親子で作る簡単
レシピ紹介



豆腐の水分でこねる豆腐白玉団子はもちもち食感です♪
いろんな野菜を練り込んでカラフルな白玉団子をつくってみましょう!!

材料:4人分

白玉粉	100g
絹豆腐	100g
ほうれん草	1株
にんじん	20g
オレンジ	1個
キウイ	1個
バナナ	1本
サイダー	500ml

①ほうれん草は下茹でし、よく水気を絞ってから、根を切り落とし、みじん切りにする。

②にんじんは皮をむき、すりおろす。

③ジッパー付きポリ袋に白玉粉、豆腐を入れて、もみもみ混ぜ合わせる。

④まとまってきたら、袋から出して、3等分にする。

⑤④のひとつを袋に戻し、①のほうれん草を入れてこねる。
こねこねこねこね... ♪美味しくな〜れ♪美味しくな〜れ♪
耳たぶくらいの固さになるまでこねて、袋から出して、食べやすい大きさに丸める。

⑥④のもう一つには、②のにんじんを入れてこねる。
こねこねこねこね... ♪美味しくな〜れ♪美味しくな〜れ♪
耳たぶくらいの固さになるまでこねて、袋から出して、食べやすい大きさに丸める。

⑦最後の1つは、何も混ぜず、食べやすい大きさに丸める。

⑧沸騰した湯で白玉を茹でる。白玉が浮いてから約2分茹で、冷水にとる。

⑨オレンジ、キウイ、バナナを食べやすい大きさに切る。
器にフルーツと白玉を入れ、サイダーを注ぐ。
(甘みを足したい場合はガムシロップやはちみつを加えて下さい。)

生地がかたい場合は
豆腐(または水)を足すなどして
調節してください。

色々な野菜でアレンジしましょう♪



お好みのフルーツをトッピング
してみましょう♪

