

抹茶ぜんざい

○ 材料(2人分)

米粉	30g
絹ごし豆腐	30g
水	適宜
抹茶	2g
湯	100ml
ゆで小豆	80g



○ 作り方

- ① ボウルに米粉と豆腐を入れ、手で混ぜ合わせてひとまとめにする。水分量が足りなければ適宜水を足し、耳たぶくらいの固さになるように調整する。
- ② 1人3個になるように分けて丸め、真ん中を親指で押してへこませる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を静かに入れてゆでる。
- ④ 鍋底に沈んでいた白玉が浮いてきたら1分ほどゆで、お玉ですくい上げ水にとる。
- ⑤ 抹茶に湯を注ぎ、よく溶かす。
- ⑥ 器にゆで小豆を盛り付け、静かに④を注ぎ③をのせる。

エネルギー

145kcal

たんぱく質

3.8g

食塩相当量

0.1g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん