

2013年 7月13日 一人暮らし応援料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】もちもち白玉だんご

<材料> 1人分

・白玉粉	50g
・木綿豆腐	50g
・きな粉	4g
・三温糖	4g
・食塩	小さじ1/2
・小豆(ゆで小豆の缶詰)	10g



※写真では砂糖と混ぜ合わせた抹茶もせています。

❗木綿豆腐を入れることでカルシウムたっぷりの団子になります。
幼児や高齢者の方のおやつにもおすすめです。

<作り方>

- ①ボールに、白玉粉と木綿豆腐を入れ、豆腐を握りつぶしながら全体を混ぜる。
耳たぶぐらいの硬さにする。その後、直径1.5cmぐらいに丸めて、中央を凹ませた団子にする。
※木綿豆腐はちょっとずつ硬さを見ながら入れましょう。もし硬すぎる場合は、分量外の水を少しずつ入れ、耳たぶぐらいの硬さにしてください。
- ②きなこ三温糖、塩を良く混ぜておく。
- ③鍋に湯を沸騰させ、①で作った団子をゆでる。浮き上がってきってから、1～1.5分経過してから、氷水にとって冷ます。冷えたら、ざるに上げる。
- ④ガラスの器に団子と小豆を盛り付け、上からきなこを振る。

★アレンジポイント★

- ・抹茶に砂糖を入れて混ぜ、トッピングしてもおいしいです。
- ・アイスクリームと一緒にトッピングして、上にストロベリーやチョコレートソースをかけてもいいですね。