

## 2021年10月16日開催 ひとり暮らし応援！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。

### 【豆腐白玉のパフェ】

#### <材料>1人分

白玉粉	40g
絹ごし豆腐	47g
ゆで小豆缶詰	20g
きな粉	2g
アイスクリーム	50g
コーンフレーク	5g
みかん缶詰	10g
キウイ	1/8個

#### <作り方>

① 水気をきった豆腐と白玉粉を手で混ぜます。はじめは、ぼそぼそしていますが、段々とまとまってきます。

→“耳たぶくらいの柔らかさ”が目安です。硬すぎる際は少しだけ水や豆腐を加えて調整します。

② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら、直径1cmくらいに丸めて、真ん中を押しつぶすようにして茹でる。

③ 浮いてきて2分たったら、すくい上げ、氷水で冷やす。

④ 器に、コーンフレーク→白玉団子の半分→あんこ→アイスクリーム

白玉団子の半分→みかん→キウイを順に盛りつける。上から、きな粉をパラっとかける。

※このように豆腐を使って白玉団子を作ること、カルシウムの摂れるおやつになります。

