

親子でおやつ作り

★●やわらか白玉団子●★

【基本材料】

- ・絹豆腐 300g (1丁)
- ・白玉粉 300g



豆腐を
入れるのが
やわらか
ポイント☆



【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かしておく。
- ②ボウルに材料を混ぜ合わせ、耳たぶより少し硬いくらいにこねる。
水は入れず、こねてみて粉が残っていれば様子を見て入れる。
柔らかかったら白玉粉を入れる。
- ③生地ができたなら丸め、沸騰しているお湯に入れ茹でる。
- ④浮き上がって少ししたら網ですくい、水をはったボウルに入れ冷やす。
- ⑤冷めたら水からあげ、好みの食べ方で♪

★きな粉かけ

- ・きな粉 適量
- ・砂糖 きな粉の半量
- ・塩 少々

材料を混ぜて団子にまぶす。
黒蜜をかければあべかわ風に♪

✿ 食べ方アレンジ ✿

★みたらし味

- ・醤油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ4と1/2
- ・片栗粉 大さじ1
- ・水 100ml



小鍋に材料の全部を入れ、焦げないように混ぜながら火にかける。とろみがついたら白玉にかけて完成。

★さつまいも団子

- ・さつまいも 100g (かぼちゃ)
- ・豆腐を50~70g減らす

電子レンジ等で蒸し(茹で)、材料をこねるときに一緒につぶして混ぜる。



★フルーツ白玉

- ・好きなフルーツ缶

できあがった白玉とフルーツ缶を合わせて、器に盛りつける。



★ぜんざいもできるよ♪



#デコ白玉 検索してみてください♪



★野菜白玉

- ・人参 50g 水分が出るので (好きな野菜) 50g分豆腐減らす

野菜を茹で、細かく刻む。またはフードプロセッサー等ですりつぶす。生地に混ぜ、こね、形成して茹でる。

手を洗おう うがいをしよう