



しらたま
白玉
ぜんざい

だいとう
キラキラ大東 

わしょく
レッツ♪和食
クッキング



- ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)
- しらたま こ ぐらむ
・白玉粉…160g
 - みず ぶん かげん
・水…4分の3カップ(加減)
 - あずき ぐらむ
・あずき…60g
 - さとう おお きょう
・砂糖…大さじ5強
 - しお しょうしょう
・塩…少々
 - みず ぶん
・水…1カップと4分の1

つく かた
【作り方】

- あずきは、軽く洗って、一度煮て、煮汁を捨てて、もう一度ひたひたの水でやわらかくなるまで煮る。
- ①に砂糖を加えてあんをつくり、水でのばし、塩を入れて味を整える。
- 白玉粉に少しずつ水を加え、耳たぶくらいの固さになったら、2センチくらいに丸める。
- たっぷりのお湯で③をゆで、浮き上がってきたら1分ほど待ち、冷水にとる。
- ②に④を加え、白玉団子を温めていただく。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー：162キロカロリー

たんぱく質：4.1グラム

脂肪：0.5グラム

塩分：0.0グラム