

29 抹茶だんご

デザート



食事バランスガイド



【材料】4人分

A	白玉粉	80g
	水	80cc
B	白玉粉	80g
	抹茶	0.8g
	水	80cc
	あんこ	80g
ソース		
{	コーンスターチ	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	抹茶	小さじ1
	水	100cc

【作り方】

- ① A 白玉粉と水をませ耳たぶ位の固さにする。
- ② B も同様に。
- ③ 鍋に湯をわかし、沸騰したら食べやすい大きさに丸めたAとBをゆがきます。
- ④ ①②が浮きあがってきたら、水にとりさめます。
- ⑤ 鍋にソースの材料を入れよく混ぜ弱火にかけてとろみがつくまで加熱する。
- ⑥ 器に④をいれ③を盛り付け仕上げにあんこをのせます。

《1個分栄養量》 エネルギー 207Kcal たんぱく質 4.8g 脂肪 0.6g 塩分 0.0g