



広報おまえざき

掲載レシピ



2019年5月号

“御前崎を食べよう！”



つゆひかりの
白玉ぜんざい

暑い時期には
冷やしぜんざいも◎!

材料(4人分) = 624 kcal

白玉粉 …………… 100g
 水 …………… 100cc
 つゆひかり粉末 …………… 2g
 つぶあん …………… 大さじ 8
 ◆水 …………… 200cc
 ◆片栗粉 …………… 小さじ 2
 ◆砂糖 …………… 大さじ 2
 ◆塩 …………… 少々
 ★つゆひかりは渋みが抑えられているので子どももおいしく食べられます！

- 1 ボウルに白玉粉とつゆひかり粉末を入れ、少しずつ水を加え混ぜる。
- 2 1を手で丸めて、中央にくぼみを作り、沸騰した湯でゆでる。浮かび上がった後、冷水で冷やす。
- 3 【◆かたくり餡】 鍋に水を入れ、沸騰したら砂糖と塩を入れ溶かす。火を止め、水溶き片栗粉を少しずつ加えながらとろみが出るまで混ぜる。
- 4 器に白玉・つぶあんを盛り、3をかける。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉