

ヘルシー冷やし汁粉

(材料4人分)	
米粉(上新粉)	50g
白玉粉	50g
絹豆腐(1/2丁)	150g
小豆	40g
マービー	20g
(還元麦芽糖)	
砂糖	20g
塩	少々
食紅	少々
梅肉	少々

1人分エネルギー 190kcal

ヘルシークッキング

上田悦子

ヘルシー冷やし汁粉

(材料4人分)	
米粉(上新粉)	50g
白玉粉	50g
絹豆腐(1/2丁)	150g
小豆	40g
マービー	20g
(還元麦芽糖)	
砂糖	20g
塩	少々
食紅	少々
梅肉	少々

1人分エネルギー 190kcal

ヘルシークッキング

上田悦子

(作り方)

- 1) 小豆は4~5倍の水に一晩浸ける。(夏場は浸さない)そのまま火にかけ、5~6分ゆであくが出たら、水を捨て、再び4~5倍の水を入れて、柔らかくなるまで煮る。マービーと砂糖を加え、木じゃくしで時々混ぜながら煮て、最後に塩をいれ、冷ましてから冷蔵庫に入れ冷やす。
- 2) ボールに白玉粉、豆腐の1/2量を入れ、粒がなくなるまで手で混ぜる。米粉と残りの豆腐も入れ、全体をよく混ぜる。耳たぶ位になるよう、水を加えるか、米粉を加え調節する。1/2量には、梅肉と食紅を加える。
- 3) 2.5センチの団子に丸める。熱湯でゆで、浮き上がってからも、しばらく煮て、よく火を通してから、冷水にとる。お汁粉を器に盛り、白と赤の白玉団子をそえる。

(作り方)

- 1) 小豆は4~5倍の水に一晩浸ける。(夏場は浸さない)そのまま火にかけ、5~6分ゆであくが出たら、水を捨て、再び4~5倍の水を入れて、柔らかくなるまで煮る。マービーと砂糖を加え、木じゃくしで時々混ぜながら煮て、最後に塩をいれ、冷ましてから冷蔵庫に入れ冷やす。
- 2) ボールに白玉粉、豆腐の1/2量を入れ、粒がなくなるまで手で混ぜる。米粉と残りの豆腐も入れ、全体をよく混ぜる。耳たぶ位になるよう、水を加えるか、米粉を加え調節する。1/2量には、梅肉と食紅を加える。
- 3) 2.5センチの団子に丸める。熱湯でゆで、浮き上がってからも、しばらく煮て、よく火を通してから、冷水にとる。お汁粉を器に盛り、白と赤の白玉団子をそえる。