



やわらか白玉入りミルクぜんざい

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

白玉粉	70g
絹ごし豆腐	100g
ゆで小豆缶	100g
牛乳	300ml

栄養価	こども1人分
エネルギー	146 kcal
食塩相当量	0.2 g

作り方

- ① ボウルに白玉粉と豆腐を入れてよく混ぜ、親指の第1関節くらいの大きさに丸め、中央を指でへこませる※。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れる。
- ③ 浮き上がってきたら、1分ほどゆで、水にとって冷ます。
- ④ 器にゆで小豆と牛乳を入れてよく混ぜ、③を盛った器に注ぐ。



☆ ぜんざいは温めても、冷やしてもおいしいです。

☆ 一般的な白玉団子より、やわらかく、かみやすいので、様々な世代の方と一緒に食べられます。

※ 丸飲みすることで窒息の恐れがあります。

こどもや高齢者には、平たくしてかみ切らせるか、奥歯が生えて揃っていない場合は粗く刻み、目を離さないようにしましょう。

<大人へのアレンジ> … 牛乳を無糖のカフェオレにしてもおすすめです！

