

けんころちゃんのお手軽クッキング



< 親子で簡単おやつ > 作る前には
しっかり手を洗おう!

～ 豆腐白玉団子 ～

材料 (4人分)

白玉粉	80g
絹ごし豆腐	100g (約1/3丁)
きな粉	大さじ2
A 砂糖	小さじ2
塩	少々



白玉団子を使った
アレンジメニュー★2品

作り方

- ①豆腐をボウルに入れてつぶし、白玉粉を入れ、耳たぶほどのやわらかさになるまでこねる。
- ②①を小さめの団子に丸めて、真ん中を指で押してへこませる。
- ③なべにたっぷりの湯をわかし、②を入れて、白玉が浮き上がってくるまで茹でる。
- ④茹であがった白玉を網ですくって冷水にとる。
- ⑤Aをよく混ぜ合わせる。
- ⑥器に④を盛りつけ、⑤をかける。

～ かぼちゃおしるこ ～

材料 (4人分)

かぼちゃ	200g
豆乳	300cc
砂糖	大さじ2
塩	少々



作り方

- ①かぼちゃは綿と種を取り、小さく切る。
なべに入れて、ひたひたの水を入れ、やわらかくなるまで茹でる。
- ②①の水気を切り、豆乳とともにミキサーにかける。
- ③なべにうつし、砂糖、塩を加え、火にかけ、とろみをつける。
- ④器に注ぎ、白玉団子を添え、黒ごまをふりかける。

砂糖の量はかぼちゃの甘さで調整しましょう

～ 白玉フルーツポンチ ～

材料 (4人分)

フルーツ缶詰	1缶
--------	----



作り方

- ①ボウルにフルーツの缶詰を液ごと入れ、白玉団子を加えて混ぜる。
- ②器に入れて出来上がり。

お好みでレモンを少々絞ってもさっぱりして
美味しいです