



簡単、料理・お菓子作り



白玉団子

(5,6人分)

白玉粉 100g

水あるいは

絹ごし豆腐 約 100g

- ①白玉粉に水か絹ごし豆腐を少しずつ加え、なめらかな耳たぶの硬さにする。(水を入れすぎないこと)
- ②①を直径 2cm ほどに小さくまとめ、真ん中をくぼませる。
(このとき、生地にひびが入る時は硬いので豆腐をわずかずつ足す。急に柔らかくなるので気をつける)
- ③沸騰したお湯に②の団子を入れ、一度沈んだ団子が浮いてきてから 1,2 分待ち、別に用意しておいた冷水に穴じゃくしなどですくい入れる。
- ④適宜、餡、きなこ、砂糖醤油、フルーツの缶詰等であえる。
ぜんざいや汁粉に入れてもおいしい。

白玉粉の原料は、「餅米」です。そのため、水や豆腐で練り、湯がくことで簡単に餅ができます。

このとき、水を使うより豆腐を用いた方が“モチモチ感”が増し、栄養的にも好ましくなります。



(簡単蒸しケーキ)

約 6 個分

小麦粉 80 g

ベーキングパウダー 2 g

砂糖 60 g

卵 1 個

サラダ油 60 g

エッセンス 少々

好みの果物

- ①小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせふるう。
- ②卵を割りほぐし、①に加えさらに油、エッセンスも加え混ぜる。
- ③②の生地を、カップに入れ、輪切りにしたバナナ、缶詰の果物など好みの物を乗せ蒸気が上がった蒸し器で 10 分ほど蒸す。

