



3色寒ざらし

調理時間30分

材料（2人分）		作り方
白玉粉	20g	① かぼちゃはレンジにかけ、つぶす ② ほうれん草は茹でてすり鉢などでつぶす ③ 3つの容器にそれぞれ白玉粉と①、白玉粉と②、白玉粉と水を入れ、耳たぶ位の柔らかさになるまでこねる（かぼちゃとほうれん草は水を足して調整する） ④ ③をそれぞれ10等分にして丸める ⑤ 鍋に水を沸かし、沸騰したら④を入れ浮き上がってきたら1分間待ち、流水に上げ、冷やす ⑥ 別鍋にAの材料をすべて入れて、火にかけ、煮溶かし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす ⑦ 器に⑤を入れ、⑥を注ぐ
水	適量	
白玉粉	20g	
かぼちゃ	10g	
白玉粉	20g	
ほうれん草	10g	
A		
黄ざら	10g	
砂糖	15g	
はちみつ	小さじ1	
水	大さじ5	

ポイント

寒ざらしに野菜をプラスすることで彩りと栄養価をアップしました。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 169kcal たんぱく質 2.1g 脂質 0.3g 食塩 0g