



## 寒ざらし

調理時間**30分**

| 材料（2人分） |      | 作り方                                                                                                                                                                  |
|---------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 白玉粉     | 60g  | ① ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる<br>② ①を30等分して白玉を作る<br>③ 鍋に水を沸かし、沸騰したら、②を入れて浮き上がって1分間待ち、流水に上げて冷やす<br>④ 別鍋にAを入れて、火にかけ、煮溶かし、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす<br>⑤ 器に③を入れ、④を注ぐ |
| 水       | 適量   |                                                                                                                                                                      |
| A       | 黄ざら  |                                                                                                                                                                      |
|         | 砂糖   |                                                                                                                                                                      |
|         | はちみつ |                                                                                                                                                                      |
|         | 水    |                                                                                                                                                                      |



白玉粉を水の代わりに絹ごし豆腐でこねると固くなりにくくなります。

■ 1人分栄養価 ■  
 エネルギー 163kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.3g 食塩 0g