

豆腐  
de  
モチモチ

## ヘルスウィーツ白玉ポンチ



《材料》 4人分

《作り方》

白玉粉	100 g
絹ごし豆腐	100 g
ゆであずき缶	1 缶
ミックスフルーツ缶	1 缶

1. ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐（水切りしない）を入れ、手でこねる。
2. 1. の白玉粉と豆腐が耳たぶくらいのかたさになったら 12 等分にして丸め、だんごをつくる。（様子を見て水の量を調節する）
3. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、2. のだんごのまん中を指で押して、くぼませてから鍋に入れる。
4. 3. の白玉が浮き上がって、1～2分したら冷水に取る。
5. 器に4. の白玉を水切りして入れ、お好みの量のミックスフルーツとゆであずきをのせる。



### 豆腐白玉アレンジレシピ！！ 『 みたらしだんご 』

《材料》

醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
水	大さじ2
片栗粉	大さじ1

《作り方》

1. すべての材料を小皿に入れ、まぜてラップをせずに 600w で 30 秒ほど加熱する。
2. 一度小皿をかき混ぜ、さらに 600w で 30 秒加熱する。
3. とろみがついたら豆腐白玉にかけていただく。

