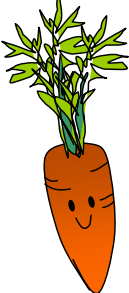


デザート	【 白玉人参 】	使用野菜量 <1人分>	20	g
------	----------	-------------	----	---

<材料> 4人分 ・ 白玉粉 80g ・ 人参 90g (M2 / 3本) ・ 水 適量 ・ きな粉 12g		
---	--	--

<作り方> 1 人参は皮をむき、すりおろす。 2 白玉粉とすりおろした人参を合わせ、耳たぶ位の柔らかさになるまで混ぜる。 (固い場合は水を少しずつ加え、調整する) 3 親指大の大きさに丸め、つぶして中央をへこませ、白玉を作る。 4 熱湯の中に白玉を落とし、浮かんできたら取り出し、冷水で冷やす。 5 水気を切り、きな粉をかけて出来上がり。
--

<1人分当たりの栄養価>					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
94 kcal	2.5 g	0.9 g	18.7 g	0 g	

コメント	できあがり写真
・ふだんの白玉と違い、ほんのり色付いた白玉です。 果物を加えてフルーツ白玉にアレンジしても美味しく食べれます。	
作成者の所属	
清瀬市	