

～和スイーツ～

ミルクくずもち

材料

(4人分)

牛乳	60ml
片栗粉	10g
きな粉	5g
砂糖	4g
塩	少々



作り方

- ①バットにきな粉・砂糖・塩を混ぜておく。
- ②なべに牛乳と片栗粉を入れ溶かしてから、混ぜながら中火にかける。
練りあがってきたら火を消し、
スプーンですくい取り、①をまぶす。
(＊こがさないように、木べらでしっかりまぜる)

豆腐白玉餅

材料

(6人分 1人3個)

白玉粉	100g
砂糖	大さじ 2
絹ごし豆腐	120～150g
かぼちゃ	50g
ほうれん草	50g
さつまいも	50g



《準備》

- ・かぼちゃはレンジでやわらかくする
- ・ほうれん草は茹でて、細かく刻む
- ・さつまいもはひたひたの水で煮つぶした後、湯を捨ててつぶす

作り方

- ① ボウルに白玉粉、砂糖を入れ豆腐を加減して入れながら、手でよく練る
- ② 耳たぶくらいの硬さにする(少しかたいくらいがよい)
- ③ 三色の団子にする。種を三等分し、それぞれ、かぼちゃ、ほうれん草、さつまいもと混ぜ合わせる。
- ④ 生地を一口大の大きさに丸め、団子を作る。団子の真ん中を指で押す。
- ⑤ 鍋に水を沸騰させ、さつまいも、ほうれん草、かぼちゃの順に茹でる。

