きゅうしょくのレシピ



給食のレシピを紹介します。 ぜひ、ご家庭で おためしください!

ひなまつり白玉

【4人分】

食材名	分量 g	下処理	作り方
白玉粉	60	3つに分けておく	①3種類の白玉をつくるために、白 玉粉を3等分する
絹ごし豆腐	40	2つに分けておく	
桑の葉粉	0.12	抹茶でもOK	②分けた白玉をそれぞれ練る ・豆腐のみで練る(白)
いちご	16	つぶす	• 豆腐+桑の葉粉で練る(緑)
さとう	20		・いちごピューレで練る(桃)
白ワイン	4		* かたい時は、水を足して練る (耳たぶ位の柔らかさが目安)
水	80		*いちごはフードプロセッサーなど にかけた後、ザルなどでこすと舌 触りが滑らかな白玉に仕上がる
みかん缶	120	シロップをきる	
			③②を小さく丸めて茹で、水にさら す
			④鍋に水、さとう、ワインを入れて 煮立て、シロップをつくる
			⑤④に③を漬ける
			⑥器に⑤とみかん缶を盛る
			*給食では、シロップと白玉を合わせたら加熱して温度確認をしますが、おうちでは、シロップと白玉を合わせたら、冷蔵庫で冷やしてください