

## バサロのおすすめレシピ

### ☆加来先生の今夜のおかず☆

# 「いちごと白玉のデザート」



材料(4人分) 1人分:127.4kcal

いちご	8個	白玉粉	100g
<トッピング>		水	90cc~
きな粉、小豆、練乳、黒蜜など		よもぎの粉	1g~(好みの濃さで)
		ぬるま湯	適量

### 作り方

1. いちごはヘタを落とし、縦4つに切る。ぬるま湯によもぎの粉を浸して戻し、キッチンペーパーでこして水気を絞っておく。
2. 白玉粉に水を少しずつ加えよく混ぜ合わせる。まとまってきたら半量を別のボウルにとり、戻したよもぎを入れて2種類の白玉を作る。どちらも耳たぶの固さになるまでこねる。
3. こねたら適当な大きさに丸め、沸騰したお湯に入れて茹で、浮き上がってきたら1分ほどそのまま茹でて冷水で冷ます。
4. 器にいちごと水気をきった白玉団子を盛って、お好みできな粉や小豆をトッピングして出来上がり。

☆5月5日はこどもの日。こどもの日には鯉のぼりや鎧兜を飾ったり、かしわ餅やちまきを食ったり、また無病息災を祈ってショウブやよもぎを軒先に飾り、お風呂に入れる風習があります。そのよもぎにちなんだ簡単に作れるいちごと白玉のデザートです。いちごにはビタミンCが豊富に含まれるので、風邪の予防や美肌効果に抜群です。



栄養士 加来 貴恵



ファームステーションバサロ