

# カラフル白玉ぜんざい



## 材料 (4人分)

白玉粉	60g
いちごジャム	30g
水	30g

## A

粒あん	40g
牛乳	100cc

バナナ	40g
ミントの葉	適量

## \*ポイント\*

いちごジャムを使ってカラフルな白玉を作ってみませんか？白とピンクの紅白にするのもよいですね♪ぜひお子様とチャレンジしてみてください。

## 作り方

- 1 バナナは輪切りにする。
- 2 ボウルに白玉粉、いちごジャムを入れ、様子を見ながら水を加えて、耳たぶくらいのかたさにこねたら12等分にして丸める。
- 3 鍋に湯を沸かし、2を入れる。浮いてきたらさらに1分ゆでて、冷水に取り、水気を切る。
- 4 ボウルにAを入れてまぜる。
- 5 器に白玉、バナナを盛りつけ、4をかけてミントの葉を飾る。

## 1人分の栄養価

エネルギー124kcal / たんぱく質 2.5g / 脂質 1.2g / 食塩 0g