

本日のレシピ

甘酒いもぜんざい

材 料 (4人分)

白玉粉	-----	50g
豆腐	-----	50g
抹茶(緑)、食紅(桃色)	-----	少々
さつまいも	-----	80g
甘酒	-----	80g
茹で水	-----	60ml

作 り 方

- ① 白玉粉と豆腐を混ぜ合わせ、一口大(1人3コ:白・緑・桃色)に丸める。ゆでて浮いてきたら水にとりザルにあげる。
- ② さつまいもは皮をむいて1cm厚さに切り、水につけてアクを抜く。茹でて、分量の茹で水を残し、鍋の中で熱いうちに粗くつぶす。
- ③ ②の鍋に甘酒と水を加え、焦げないようにかき混ぜながら少しトロツとなるまで火をとおす。
- ④ 器に③を注ぎ、団子を飾る。

エキナセアティー

材 料 (8人分)

エキナセアティーバッグ ----- 1個
水 ----- 1000ml



作 り 方

- ① やかんにお湯を沸かし、エキナセアティーバッグを入れ煮出す。

