

2024 美活食 ~ 骨活 ~

「スキムミルク白玉ぜんざい」

2月



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	376kcal
炭水化物	76.9g
たんぱく質	11.5g
脂質	2.9g
塩分	0.5g
カルシウム	256mg

帯広大谷短期大学地域共生学科食と栄養コース2年生
熊谷 茉紀さんが考案しました。

監修:門 利恵先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

白玉団子に使用したスキムミルク(脱脂粉乳)は、脂質をほとんど含まず、低エネルギーで骨形成に必要な不可欠なカルシウムやたんぱく質を摂取することができる食品です。また、ぜんざいに牛乳を使用することで、カルシウムを豊富に摂取できるよう工夫しました。

ミルク風味の白玉団子と優しい甘さのミルク入りぜんざいです。ぜひお試しください。

材料と作り方 (2人分)

材 料

白玉	45g
スキムミルク	30g
水	30g
牛乳	140g
ゆであずき缶	200g

376kcal



作り方

【準備】

・鍋に牛乳を入れて火にかけ、ゆであずきを加えて混ぜながら温める(ぜんざいの完成)。

【作り方】

- ① ボウルに白玉粉とスキムミルクを入れて混ぜ合わせ、水を少しずつ加えて練り合わせる。耳たぶより少し柔らかめになるように水で調整する。
- ② ①を一口大に丸め、沸騰したお湯で茹でる。
- ③ 白玉が浮いてきたら、ざるに上げてお湯を切り、ぜんざいの鍋に入れて一緒に温める。器にそそいで完成。