

【学長賞】

受賞者：中田 莉瑚 さん

レシピ名：野菜あんの三色白玉



材料（6人分 調理時間 120分）

にんじん：60 g

甘酒：30 g

水：12ml

砂糖：12 g

かぼちゃ：60 g

甘酒：30 g

水：12ml

砂糖：12 g

枝豆：60 g

甘酒：30 g

水：12ml

砂糖：12 g

塩：適量

白玉粉：150g

水：150ml

作り方

1. にんじんをゆでて軟らかくなったら粗熱を取り、甘酒、水と一緒にミキサーへ入れる。
2. ペースト状にした1. を鍋で水分が適度になくなるまで焦げないように混ぜながら熱し、砂糖を加えてさらに熱する。
3. 1. ～2. をかぼちゃも同様におこなう。
4. 枝豆は塩をかけてゆでる。薄皮をむいて1. と2. を同様におこなう。
5. 白玉粉をボウルに入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶぐらいの固さに練り、白玉にする。
6. 5. を沸騰させたお湯で1～2分ゆでて冷水に上げる。
7. 6. を皿に盛り付けて、2. 3. 4. をかけて完成。

栄養成分（1人分）

エネルギー：150kcal、たんぱく質：3.2g、脂質：0.9g、炭水化物：31.6g、
カルシウム：12 mg、鉄：0.6 mg、食物繊維総量：1.2 g、食塩相当量：0.2 g