

さくよう健康なおやつコンテスト 2023
JA 晴れの国岡山賞
『おから入りだんご豆乳ぜんざい』（3人分）

材量

白玉粉	50g
絹豆腐	30g
おから	30g
つぶあん	100g
水	30 cc
豆乳	適量
いちご、キウイ	適量

作り方

- ① 白玉粉に絹豆腐、おからを入れ、1つにまとまるまでこねる。10～12等分し丸めてゆでる。
- ② 鍋につぶあん、水を入れてひと煮立ちする。
- ③ 器にひと煮立ちさせたつぶあん、水、白玉団子、いちご、キウイをのせ、最後に豆乳をたらして完成。

SDGs アピールポイント

豆腐作りの際出来るおからを美味しく再利用。