

作ってみませんか【平成 19 年 8 月 1 日】

三色白玉のカルピスしるこ

燕市食生活改善推進委員協議会燕分会

色とりどりの白玉と、カルピスで作るおやつです。

作り方も簡単。これからの季節にピッタリ合います。

ぜひ、ご家族皆様さんでお召し上がりください。

●材料(4人分)

A (白玉粉40g・にんじん30g・砂糖大さじ1)・

B (白玉粉40g・抹茶小さじ1/3・砂糖大さじ1・水大さじ1と1/2)・

C (白玉粉40g・砂糖大さじ1・水大さじ1と1/2)・

カルピス適量

●作り方

① A はにんじんをすりおろして混ぜ、硬ければ水を足して赤い白玉を作る。／②

B、C もそれぞれ耳たぶくらいの硬さになるよう水を調整して作る。／③熱湯に入れ

て浮き上がって1～2分したら冷水に取る。／④1人2個ずつカップに入れ、薄めた

カルピスを注ぐ。

