



栄養通信



お花見の季節となり、柔らかな日差しに何となく心が前向きになりますね！
桜もきれいですが「花より団子」という言葉があるように、美味しい団子が食べたい～
でも、喉に詰まったらどうしよう??とお考えの方も多いのでは…

栄養科では、患者様、利用者様の貴重なご意見を頂戴し、皆様により美味しいものを
安全に食べていただきたい！という気持ちで、一同努力しています。

老健たけおかでは、15時のおやつに、時々、調理師の手作りおやつを提供していますが、
今回は、皆様に好評のおやつ「やわらか白玉汁粉」をご紹介します！

小さなお子様から高齢者まで、安心して召し上がれますよ♪

やわらか白玉汁粉

(材料) 3～4人分

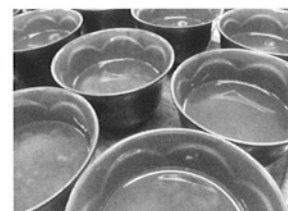
白玉粉…………… 100 g (1/2 袋)
豆腐(絹)…………… 100 g
あんこ…………… 適量(水と同量)
水…………… 適量(あんこと同量)

※水の代わりに、
豆腐で伸ばすと柔
らかな白玉団子に
なります！



(作り方)

- ① ボウルに白玉粉を入れ、豆腐を加え耳たぶ程度の固さになるまで練る
- ② 鍋に湯を沸かす
- ③ ①を食べやすい大きさに丸め、真ん中をへこませ楕円形にする
- ④ 沸騰した②で、白玉を茹でてザルにとる
(2～3分で浮き上がってきたら OK！)
- ⑤ 大きめのボウルに水を張っておき、④を水に放つ(冷水の方がより良い)
- ⑥ 鍋にあんこを入れ、同量程度の水を入れ、混ぜながら火をつけ温める
- ⑦ お椀に茹でた白玉を盛り、⑥の汁粉を注ぐ



※温めても、冷やしても美味しい

～ちょっと工夫～

●カラフル白玉団子

- ・冷凍かぼちゃをレンジで柔らかくし、白玉に混ぜると、黄色になる
- ・抹茶、ヨモギも GOOD！
- ・きな粉+砂糖をまぶしても美味しい

★野菜たっぷりの、スープや汁物の具材としても使えます

★残った汁粉に、ふやかしたゼラチンを入れ、冷やし固めると、水ようかん風に～