

デザート・ドリンク

## 甘酒白玉あんみつ

[1人分] エネルギー：103kcal 塩分：0g



## 材料 [4人分]

- 白玉粉：60g
  - 玄米麹甘酒：30g
  - 水：大さじ1～
- 
- 粉寒天：2g
  - 水：1カップ
- 
- 小豆あん：60g
  - 黒蜜：適量
  - クコの実：12粒

## 作り方

1

鍋に粉寒天と水を入れ、よく混ぜてから火にかけます。沸騰したら火を止め、バットに流して冷蔵庫で冷やします。固まったら1cm角に切ります。

2

白玉粉と甘酒を混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさにします。水は様子を見ながら少量ずつ加えます。

3

湯を沸かし、丸めた"2"をゆでます。浮いてから1～2分したら冷水に取って冷めます。

4

器に"1"、"3"、小豆あんを盛り付け、湯通ししたクコの実を乗せます。黒蜜をかけていただきます。

## 【ワンポイントアドバイス】

- 玄米麹甘酒の作り方は下記ページをご参照ください。  
「玄米麹甘酒」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/286>
- 甘酒は先にミキサーにかけるか、すり鉢ですっておくと、なめらかに仕上がります。
- お好みで抹茶をふりかけても美味しいです。

