

デザート・ドリンク

三色団子の甘酒ラテ

[1人分] エネルギー：86kcal 塩分：0.1g たんぱく質：2.6g 脂質：0.9g 食物繊維：0.4g



材料 [6人分]

【プレーン白玉】

- 白玉粉：30g
- 水：少々

【抹茶白玉】

- 白玉粉：30g
- 抹茶：少々
- 水：少々

【梅白玉】

- 白玉粉：30g
- 梅干し（赤しそ漬け）：少々
- 水：少々

- 甘酒：お好みの分量
- 豆乳：200～300ml

作り方

1

白玉の材料をそれぞれ混ぜ合わせます。耳たぶくらいの硬さにこね、小さく丸めてから平たくします。

2

沸騰した湯でゆでて、浮き上がってきたら冷水に取り、水気を切ります。

3

お好みの分量の甘酒と豆乳を温めて器に注ぎ、白玉団子を入れていただきます。

【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>