

Cherry Blossom



材料 (6人分)

- ・上新粉...120g
- ・絹豆腐...150g
- ・砂糖...大さじ2
- ・塩...ひとつまみ
- ・食紅 (少量) 少量の水で溶く
- ・やわらかあん
(市販でもOK)

桜色紅白まんじゅう



作り方

- 1.上新粉と豆腐を混ぜて耳たぶ程度に
- 2.食紅を少量の水で溶く
- 3.半分に分け、片方の生地には、食紅を少しずつ混ぜる
- 4.生地を薄く広げてあんを包む
- 5.丸めて蒸す (10分)

嚥下機能が低下
している方には
あんは包まず「上にのせる」のがおすすめです！



ココが嬉しい ポイント

桜色紅白まんじゅう



 あんこには不溶性食物繊維が含まれ、腸の動きをサポート。排便のサポートにつながります。さらに、ポリフェノールが含まれ抗酸化作用も期待できます。

 あんを「包む」工程が難しい、嚥下機能の低下の心配という方にはまんじゅうの“上へのせる”がおすすです。

 春の紅白カラーが季節感を演出し、見た目にも華やか。「安全」「栄養」「季節感」を兼ね備えた楽しいおやつ

Cherry Blossom