

Cherry Blossom



材料 (6人分)

- 白玉粉 ... 90g
- 絹豆腐 ... 120g
- 食紅 (赤) ... ごく少量
- 抹茶 ... 少量
- 水 ... 適量 (食紅溶き用)

やわらかお花見団子



作り方

1. ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、よく混ぜる (耳たぶより少しやわらかめが目安)
2. 生地を3等分する
3. 色付け・ピンク：食紅を少量の水で溶き、生地に少しずつ混ぜる　・白：そのまま
・緑：抹茶をごく少量混ぜる
※色は「薄く」がおすすめ (安心感+春らしさ)
4. 直径1.5~2cmの小さめに丸める
5. 沸騰した湯でゆでる。浮いてからさらに1~2分
6. 冷水に長時間さらさず、軽く水にさらす

ココが嬉しい ポイント

やわらかお花見団子



 豆腐で植物性たんぱく質が補えて、白玉粉で消化吸収しやすい炭水化物が補えます。食が細くなりがちな高齢者の間食におすすすめです。

 春らしい三色は視覚的な楽しみもあり、「季節を味わう喜び」と「作る楽しさ」を感じていただける一品です。

 ゆでるだけの簡単工程で作れる、歯や嚥下機能に不安のある方でも食べやすい食感と、デイサービス向けのレシピです。

Cherry Blossom