白玉団子のしょうがシロップがけ

＜栄養量＞

エネルギー	86kcal
蛋白質	1.3g
カリウム	6mg
リン	9mg
食塩相当量	0g

＜材料＞

白玉粉	20g	
水	10g	（小 2）
食紅	適量	
水	10g	（小 2）
砂糖	3g	（小 1）
しょうが（おろし）	1g	
しょうが（千切り）	0.5g	

＜作り方＞

1.白玉粉に水を少しずつ入れて耳たぶの固さにし、半分に分ける。
　片方に水で溶いた食紅を入れ色をつける。
　適度な大きさに丸め、中心をへこませる。

2.鍋に水を沸かし、1 を入れてゆでる。浮き上がってきたら取り出す。

3.沸騰させた水に砂糖を入れ、溶けたらおろししょうがを加える。

4.器に 2 を盛り、3 をかける。
　最後にしょうがの千切りを散らす。

★白玉に加える水分は様子をみながら少しづつ加え、足りなければ足していきましょう。
★デザートを食べる時は食べ合わせを考え、適量を守りましょう。

偕行会　管理栄養士