

H^{ヘルシー}healthy かわら版！

和歌山県立桐蔭高等学校 保健委員会
2017年 6月15日 第3号

6月8日(木)に保健委員会と家庭部とがコラボして「ヘルシークッキング」を開催し、和菓子の白玉団子を作りました。その内容についてお知らせします。

今回は、いつもの白玉団子にアレンジをして、白玉の生地には、ビタミンやカルシウムを含んだ にんじん、かぼちゃ、豆腐、抹茶 を加えて作ってみました。

以下は参加した人の感想です：



今回、僕たちの班が作った、「にんじん白玉」と「抹茶白玉」は、食感がよく、なめらかで、とてもおいしくできました。

また、作りたいと思いました。

家庭部部長で保健委員の

2-D 中尾君

豆腐や野菜を入れると、どんな風味になるのか、最初は少し心配でしたが、想像以上においしくできました。少し工夫するだけで健康的な和菓子ができました。（2年女子）

初対面の人も多かったけれど、今回の共同作業を通じて、みんなと仲良く、楽しく作れたと思います。（2年男子）

● おとうふだんご

4つのうちの2種類のレシピを載せてみました。

材料(5人分) 白玉粉(70g)、絹ごし豆腐(80g)

- 作り方
- ① ボールに白玉粉を入れ、豆腐を加えてつぶし、よくこねる
 - ② 10円玉くらいの大きさの球状に丸め、指で中央をへこませる
 - ③ 沸騰している湯に②を入れ、浮き上がってから1分ほどゆで、冷水にとる。

● パンプキン(かぼちゃ)白玉

材料(5人分) 白玉粉(60g)、水(65ml)、

かぼちゃ(皮をむいてゆでたものを100g)

- 作り方
- ① かぼちゃは皮をむいてゆで(電子レンジ加熱でもよい)、熱いうちになめらかにつぶす。
 - ② 白玉粉に水を少しずつ加えながら混ぜ、途中で①を加えて耳たぶくらいの硬さに練る。
 - ③ 10円玉くらいの大きさの球状に丸め、指で中央をくぼませる。
 - ④ 沸騰している湯に③を入れ、浮き上がってから1分ほどゆで、冷水にとる。

(盛りつけ) : 水気をよくきって器に盛り、黒みつや白みつ、きな粉、缶詰のあずき、フルーツなどをかけていただく。

白玉粉を水と混ぜる際の注意点

季節や乾燥具合によって水の量が変わるので、一度に加えないように注意！水を入れすぎて柔らかくなりすぎたら白玉粉を足そう！

