

ずんだ風白玉もち



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 枝豆ペースト	A 10		①枝豆と青大豆ペーストは流水解凍しておく。
* 青大豆ペースト	A 50		(青大豆ペーストは袋のままボイル可能)
* 三温糖	A 11		②Aを合わせひとに立ちさせる(水分量は目安。
* 塩	A0.01		釜に全体をあわせてから加減してください。)
* 醤油	A 0.2		③餡は温度を確認して冷ます。
(水)	A 10		④メルト白玉はそのまま使用。
* 冷凍メルト白玉	30		⑤食缶使用の場合は餡が冷めたことを確認して
* プリンカップ	1個		白玉と和えて配缶する。
			(写真は90ccのプリンカップに白玉、上に餡をかけたもの)

*は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
171	7.0	3.6	0.1	34	40	1.4	0.8	1	0.13	0.05	1	3.2