

## Good Idea賞



### メニュー名

## 三色白玉あんこぞえ

エトリ部門 : 身近な食材で! 楽々レシピ  
 カテゴリ : デザート  
 UDF区分 (固さ・粘度) : 2 (歯ぐきでつぶせる)  
 調理時間 (目安) : 20分  
 材料費 (目安) : 478円

### 材料

- <緑の白玉>
  - ・小松菜 15g
  - ・絹豆腐 12g
  - ・白玉粉 12g
- <黄色の白玉>
  - ・かぼちゃ 15g
  - ・絹豆腐 10g
  - ・白玉粉 12g
- <白の白玉>
  - ・絹豆腐 18g
  - ・白玉粉 12g
- <ソース・その他>
  - ・抹茶プリン (既製品) 100g
  - ・きなこ 3g
  - ・黒蜜 5g
  - ・あんこ 10g

### 作り方

1. 小松菜はゆがき、みじん切りにする。かぼちゃは電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、つぶす。
2. 白玉粉に豆腐を加え練り、3等分に分けてから小松菜、かぼちゃを入れ、小さめの団子(緑・黄色・白の3種類)を作る。
3. 沸騰したお湯に②を入れ、しっかりとゆがき、氷水に入れ冷やす。
4. 器に既製品のプリンを盛り、③の白玉団子をのせ、あんこを盛り付け黒蜜ときなこを上からかける。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

### 審査員の先生からのコメント

市販の抹茶プリンに小松菜・かぼちゃを練り込んだ団子をトッピングしており、色合いも味も良く、団子に小松菜とかぼちゃを練り込んだのがGood Idea! です。

### ●栄養成分 (掲載レシピ・1人前あたり)

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質								
						ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン
268	108.2	9.0	5.0	45.9	1.3	40	363	101	41	139	1.8	1.2	0.20	0.38
Kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
ビタミ ン														
ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC			
140	0.0	1.2	58	0.13	0.20	0.7	0.13	0.20	54	0.59	13			
μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg			
脂肪酸			コレステロール	食物繊維	食塩相当量									
飽和(S)	一価(M)	多価(P)		総量										
1.43	1.23	1.47		70	1.8	0.1								
g	g	g		mg	g	g								