

管理栄養士コースの
学生が考えた
素敵なお料理

キャンパスレシピ Campus recipe



冷やし ミルク白玉 ぜんざい

材料 (8人分)

【抹茶ゼリー】

- ・抹茶……………大さじ1
- ・粉寒天……………一袋(4g)
- ・グラニュー糖……………50g
- ・水……………400ml

【ミルク白玉】

- ・白玉粉……………100g
- ・牛乳……………80ml
- ・水……………20ml
- ・ゆであずき缶(粒)……………800g
- ・みかん缶詰……………適宜
- ・さくらんぼ缶詰……………適宜
- ・バナナ(斜め切り)……………適宜
- ・キウイ(いちょう切り)……………適宜

栄養価(1人分)

- ・エネルギー 293kcal
- ・たんぱく質 7.2g
- ・脂質 0.9g
- ・食塩相当量 0.2g

作り方 (調理時間 50分)

【抹茶ゼリー】

- ① 鍋に茶こしで抹茶をふるう。
- ② 粉寒天、グラニュー糖を入れて、泡立て器で良く混ぜる。
- ③ 粉類がしっかり混ざったら水を入れて混ぜながら中火で加熱する。
- ④ 沸騰したらそのままの状態を保ち、1～2分程度加熱し、粉類が溶けるまで混ぜ続ける。
- ⑤ パットに流し込んで冷蔵庫で固まるまで冷やす。(タッパーで代用可能)
- ⑥ 1cm角に切る。

【ミルク白玉】

- ① ボウルに白玉粉、牛乳を入れ、手でこねる。
- ② 水を加えながら、耳たぶほどの固さになるまでこねる。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、生地を一口大の大きさに丸めて鍋に入れる。
- ④ 軽く混ぜ、生地が浮いてきたらそのまま1分ほど茹でる。
- ⑤ 冷水に入れて、軽く混ぜてぬめりを取り、水気を切る。

【盛り付け】

- ① お皿に具材を盛り付ける。

レシピ
提供

 酪農学園大学

酪農学園大学 食と健康学類 管理栄養士コース
給食栄養管理研究室 4年 花田さん



気温が変わりやすいこの時期
に合わせて、温めても冷やして
も食べられるぜんざいにしまし
た!旬の果物・好きな果物・アイ
スなどの具材選びや盛り付け
も楽しむことができます!