

白玉団子風ゼリーのおしるこ ～スルーパーパートナーを使ったレシピ～



■材料(1人分)

上新粉	10g	ゆで小豆(缶詰)	30g
おかゆヘルパー	0.4g(全体量の0.8%)	水	20g
スルーパーパートナー※1	0.5g(全体量の1%)	新スルーキング※2	0.3g(全体量の0.6%)
お湯	40g		

※1 出来上がりのゼリーのかたさは、使用する食材やペーストの濃度、喫食時の温度などによっても異なります。食べられる方の状態に合わせて、使用量を調整してお使いください。

※2 とろみの強さは召し上がる方の状態に合わせて調節してください。

■作り方

- ① 鍋に上新粉、おかゆヘルパー、スルーパーパートナー、お湯を入れ、泡立て器でかき混ぜて粉をよく溶かす。
- ② ①を火にかけ、焦げないように泡立て器でかき混ぜながら沸騰させ、しばらく加熱する。
- ③ 丸く固められる製氷皿に②を流し入れ、冷やし固める。
- ④ 鍋にゆで小豆、水を入れて温め、新スルーキングでとろみをつける。
- ⑤ ③が固まったら製氷皿から取り出して器に盛り、④をかける。

♪ワンポイントアドバイス

- 上新粉は生のうるち米の粉ですので、沸騰させながらしばらく加熱してください。粘りがなくなってくるくらいが目安です。
- 通常、おかゆヘルパーの使用量は全体量の0.5%を目安にしておりますが、上新粉にはでんぷんが多く含まれていますので、0.8%を目安にお使いください。

■使用商品



おかゆヘルパー



スルーパーパートナー



新スルーキング

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
105	1.9	0.2	23.7
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
36	59	34	0.1

日本食品標準成分表2010で計算