

カラフルベジ玉

野菜ジュースで
カラフルな白玉に。



こねたり丸めたり
親子で楽しく
作れます！



作り方

材料（4人分）

白玉粉	90g
好きな野菜ジュース	各 25ml（2種類）
水	30ml
あんこ	60g

1人分の栄養価

エネルギー	118kcal	たんぱく質	2.3g
脂質	0.3g	炭水化物	27g
食塩相当量	0.03g		

- ① 白玉粉を3つに分ける。
- ② それぞれに水、野菜ジュースを入れてこねる。（耳たぶ位のやわらかさになるよう分量を調整する）
- ③ ②をプチトマト位の大きさに丸めてゆでる。
- ④ 浮いてきたら氷水に移し、熱をとる。（5～6歳のお子さんの場合、キッチンばさみ等で4等分する）
- ⑤ 水を切って盛り付けあんこをかける。

※白玉もちは5歳頃まで与えないように
しましょう。（誤嚥や窒息の恐れがあるため）