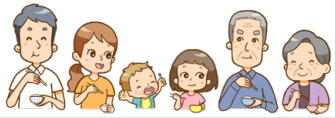
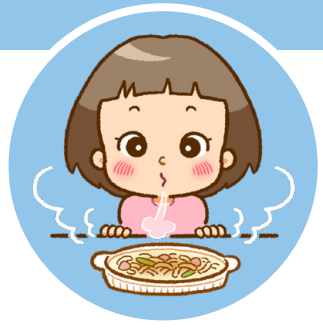
楽しく作ろう！おうちごはん



牛乳を使ったレシピ

杏仁スープ

アンズと一緒に



（材　料）

	白玉粉	60g
	水	大さじ４
	アンズシロップ漬け（缶詰・２つ割り）	４切れ
A	シンレンシュアン（杏仁霜）	50g
A	砂糖	大さじ２と2/3
A	コーンスターチ	大さじ 1/2
	牛乳	２カップ

（栄養価／１人あたり）

エネルギー	２４１ kcal
タンパク質	7.0 g
脂　質	１０.７ g
炭水化物	３０.０ g
食　塩	0.1 g

４人分

（作り方）

① 白玉粉は水を加えて耳たぶくらいのかたさにこね、12 等分して丸めて中央を軽くつぶす。残りも同様にする。
② ①を熱湯に入れ、浮き上がってきたらさらに１～２分ゆで、氷水にとって水気をきる。
③ アンズシロップ漬けは缶汁を軽くおさえる。
④ 鍋に（A）を混ぜ合わせ、木ベラで混ぜながら牛乳を少しずつ加え混ぜ、火にかけて沸騰直前まで温め、火を弱めてトロミが出るまで煮る。
⑤ 器に④を注ぎ、②③を入れる。

＜ひと口メモ＞
＊何度も煮返しているとトロミが強くなってしまうので、食べる直前に作るのがポイント。
＊シンレンシュアン（杏仁霜）はアンズの実の核中にある仁を粉末にしたもの。中華のお菓子などに使われています。

エフシージー総合研究所　美容・健康・料理研究室　© FCG Research Institute,Inc.