



食は味楽来サポーター
ズ考案レシピ

やわらか草もち

1個あたり エネルギー 115kcal たんぱく質5.2g 脂質14.9g 塩分0.5g

材 料	1人分	20個
白玉粉	12g	250g
こしあん	20g	400g
乾燥よもぎ粉	1.2g	25g
きな粉	5g	100g
砂糖	適宜	適宜
塩	少々	少々
絹ごし豆腐	15g	300g

作り方

- ① よもぎ粉は水に浸す。
 - ② 水気をきった①と豆腐をよく混ぜる。
 - ③ ボールに白玉粉と②を混ぜ、よくこねる。
硬さ調節のためあらかじめ白玉粉を少量残し、
少しずつ加えながら耳たぶくらいの硬さにする。
 - ④ あんこは20gずつにして丸めておく。
 - ⑤ ③を計量して、20等にする。(1個30g前後)
 - ⑥ ⑤を手のひらで伸ばして、④のあんこを包む。
 - ⑦ たっぷりの湯で⑥を8分程茹でる。(団子が浮いてくるのが目安)クッキングシート
を敷いたバットを用意し、団子を網ですくい、水気をきる。
 - ⑧ きな粉に砂糖と塩入れて好みの甘さに調節したら、⑦にまぶして出来上がり。
- ※乾燥よもぎを使用する場合は水に浸したら、柔らかく茹でから水気をきり、
豆腐と一緒にミキサーにかける。(①、②の工程)

料理の紹介

豆腐が入っているので、冷めても硬くなりにくく、もちもち食感がおいしい草もちです。豆腐を入れることで、噛みきりやすく、安全性が高まるため、高齢者には、既製品の白玉団子より白玉粉に豆腐を混ぜた手作りのものがおすすです。また、高齢期に必要なたんぱく質の栄養も取りやすいおやつです。
※きな粉をすりごまに変えて、ごま団子等も美味しいです。