



新茶の豆腐白玉

お茶の葉に含まれる栄養には、水溶性と脂溶性があります。茶葉を食べることによって、飲むだけでは摂取できないたくさんの栄養を取り込み、お茶のパワーをさらに活用できるのです。

【材料】

緑茶	小さじ2
絹ごし豆腐	150g
白玉粉	100g
水	(調整用)
湯	(茹で用)

★あんこ、きなこ 適量

【作り方】

1. 緑茶はすり鉢で擂るかミルで細かくして粉茶にする。
2. ボールに豆腐、粉茶(1)、白玉粉を入れ、豆腐を崩しながらこねる。まとまりにくい場合はごく少量ずつ水(調整用)を加え、耳たぶ位の柔らかさにする。
3. 生地(2)をひと口大に丸めたら、沸騰した湯に入れて茹でる。浮き上がってきたら氷水に取る。
4. 冷めたら水気を切って器に盛り、お好みであんこやきなこを添える。