

# コトコト カラフル白玉甘酒

美容に



## < 材料 (2人分) >

- 白玉粉 120g (3種各40gずつ)
- ほうれん草 1/4束
- ニンジン 40g
- 南瓜 100g
- 甘酒 300cc
- 牛乳 300cc

## < 作り方 >

- 1 さっとゆでたほうれん草と、ニンジンをミキサーなどでそれぞれ別に攪拌しペースト状にする。
- 2 ①のほうれん草、ニンジンにそれぞれ40gの白玉粉を入れ、2色の白玉団子を作る (少しバサつくようなら水を足す。) また水40gで何も入れない白玉団子も作る。
- 3 3種類を沸騰したお湯でゆで、浮き上がってきたら冷水にあげておく。
- 4 鍋に甘酒と牛乳を入れ、火加減2にして3cm角に切ったかぼちゃを加え、10分ほど煮込む。(沸騰するまで火加減4にあわせ沸騰したら火加減3で煮込む。)
- 5 南瓜が柔らかくなったら②の白玉も加えて完成。  
火加減1でコトコト温めながらお召し上がりください。

- ◆ 甘酒: 飲む点滴ともいわれるほど栄養価が高く腸内環境も良くするので、お肌の調子も整います。
- ◆ 南瓜: 胃腸を温め風邪を予防するだけでなく、ビタミンA・C・Eが豊富なので、お肌の生成にもよく、美肌にもおすすめの食材です。