

どさんこオリゴでつくるお料理レシピ

峰山豆腐

粉を使った上品な料理。葛は身体を温め筋肉の緊張や炎症、熱を緩和し、古くから葛根湯として漢方薬にも使われています。シンプルな仕上げでオリゴ糖のコクと風味が合います。



12×8cm流し缶分

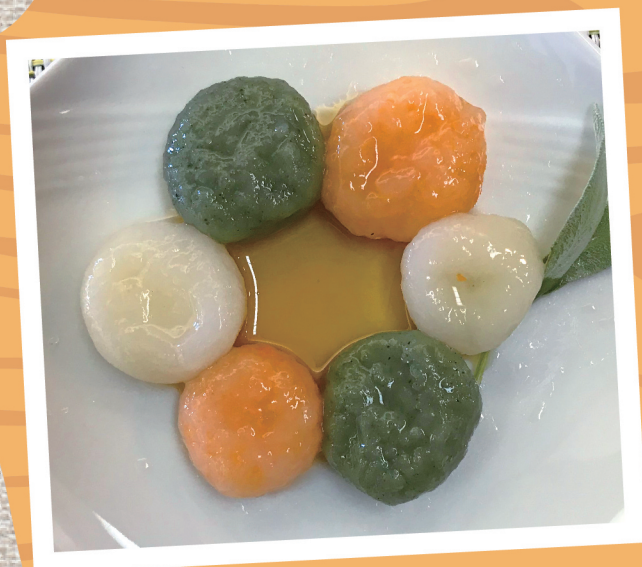
材料

- 牛乳 …………… 200cc
- 生クリーム …………… 100cc
- 葛粉 …………… 30g
- どさんこオリゴ糖…適宜

作り方

1. ボールに葛を入れ牛乳で溶かし一漉して鍋に入れ生クリームを加える。
2. 鍋を火にかけ絶えずなべ底からかき回し炊いていく。
3. 途中から弾力が出てくるので焦がさないよう練っていく。
4. 水でぬらした流し缶に入れ粗熱を取りバッドに水を入れて冷やす。
5. 食べ易く切り分けどさんこオリゴ糖をかける。

白玉団子のどさんこオリゴ糖和え



材料

- 白玉粉…………… 50g
- 水 …………… 45cc
- きな粉…………… 適宜
- どさんこオリゴ糖…適宜

作り方

1. 白玉粉50gに水45ccを加え耳たぶ状になったらお団子に丸め茹でる。
2. オリゴ糖や黄な粉であえる。
3. 好みで人参、蓬など加えてカラフルに。