

# もちっサクッ 豆腐白玉パフェ



災害時に甘いものを食べると、ほっと心が和らぎます。今回はみんなが大好きなパフェの登場です。日持ちする充填豆腐やコーンフレーク、缶詰を使い、見た目もカラフル。食品用ポリ袋の活用と白玉を蒸すことで、洗いものを減らしました。

①フライパンに、底が8割ほど隠れるくらいに分量の水を入れる。その上にフライパン用アルミホイルを敷く。  
②ポリ袋に白玉粉、豆腐

約5分蒸すと白玉だんごができあがる。  
⑥カップにコーンフレーク、あずき、白玉だんご(3個)、フルーツの順に盛り付ける。  
【ポイント】白玉粉に絹ごし豆腐を加えることで、たんぱく質が取れます。フルーツやゆであずきは好みで量を加減してください。  
(監修) 調理師・管理栄養士 氏家幸子さん

# 心が和らぐ甘いデザート



## 材料 (直径約6㌘のカップ3個分)

- 白玉粉…大さじ3 (25㌘)
- 充填豆腐 (絹ごし豆腐) …¼パック (38㌘)
- フルーツ缶…大さじ1
- ゆであずき缶…大さじ1
- コーンフレーク…大さじ3

## 用意するもの

- カセットコンロ
- カセットガス
- フライパン (直径20㌘程度)
- ふた
- 食品用ポリ袋
- フライパン用アルミホイル (幅25㌘程度)
- 計量スプーン
- キッチンスケール
- カップ

Detective Conan TV Anime 30TH Anniversary Exhibition

DETECTIVE CONAN 名探偵コナン展

TVアニメ放送30周年記念

©青山剛昌/小学館・読売テレビ・TMS 1996

展覧会限定オリジナルグッズ!

パラパラメモ

公式ガイドブック

台本風ノート

アクリルスタンド (全31種)

グッズ画像はイメージです。

チケット情報	
	特典付きチケット
一般	1,800円 (2,000円) / 5,300円 (5,500円)
学生	1,300円 (1,500円) / 4,800円 (5,000円)

※本展は【初日】6月6日(土)を日時指定制とします。チケットに日時が記載された「日時指定券」をお持ちの方から優先的にご案内いたします。※( )内は当日券料金です。※学生券は小・中・高校生が対象です。※未就学児は18歳以上の保護者同伴で入場無料です。※キャラクターが展示を解説する「音声ガイド」(税込700円)がセットになった入場券など、詳細は公式サイトをご確認ください。

2026.6.6(土) - 7.5(日)

10:00~17:00 (最終入場16:00)

※6月6日(土)は日時指定制で10:00~18:00 (最終入場17:00)

前売券 好評販売中

東北福祉大学ギャラリーミニモリ

〒983-8511 宮城県仙台市宮城野区福岡2-5-26

@CONAN\_ten TVアニメ コナン展 検索 https://tvconanten-30th.jp/

主催:ミヤギテレビ・河北新報社 お問い合わせ ●ミヤギテレビ 事業部 Tel.022-215-7700 (平日10:00~18:00) ●河北新報社 事業部 Tel.022-211-1332 (平日10:00~17:00) 特別協力:東北福祉大学