

ふんわり大豆の風味

デザート 豆腐白玉だんご

| 材料 | 4人分 | 調理時間15分 |

絹ごし豆腐…80g
白玉粉…60g

A [黒砂糖…20g
水…小さじ1]
B [きな粉…大さじ2
砂糖…小さじ4
塩…少々]

| つくり方 |

1. ビニール袋に絹ごし豆腐と白玉粉を入れよく揉みこみ、混ぜ合わせる。
2. 耳たぶくらいの固さになったら一口大に丸め、中央をへこませる。
3. 耐熱ボウルに水300cc(分量外)を入れ、ラップせずにレンジ(600W)で沸騰させる。
4. 3の中に2を入れ、ラップをせずに、レンジで3分加熱して、冷水にとり冷ます。
5. 小鉢にAを入れ、レンジで1～2分加熱して黒みつを作る。
6. 器に5を並べ、6をかけ、Bをふりかける。

| 料理のポイント |

- 白玉団子に豆腐を入れることで冷めても固くなりにくい。



エネルギー104kcal 食塩相当量0.1g

1人分の栄養価 たんぱく質 3.0g 脂質 1.5g 炭水化物 20.6g
食物繊維 0.7g カルシウム 33mg 鉄 0.8mg

管理栄養士のひと言

豆腐ときな粉と黒砂糖で鉄分とカルシウムをプラス