



おやこでかんたんクッキング ～やわらか白玉だんご～

前橋市健康増進課

【材料】 4人分

白玉粉	50 g
絹豆腐	70 g
A [きなこ	大さじ2
砂糖	大さじ1

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス



- 豆腐を加えることで、やわらかく仕上がります。
- カルシウムやたんぱく質もとれるので、おすすめのおやつです。
- 抹茶やにんじんのすりおろし、ほうれん草を湯がいて細かく刻み加えると色とりどりのお団子ができます。

【作り方】

- ①ボウルに白玉粉・2/3量の絹豆腐を加えよく混ぜ合わせる。
残りの豆腐は固さを見ながら加え、耳たぶくらいの固さに仕上げる。
- ②1人3個になるように分けて丸める。
- ③沸騰した湯に②を入れ、浮き上がってきたらさらに1分ほどゆでる。
水に取り、冷やしてからざるにあげる。
- ④Aのきなこ砂糖を混ぜて、盛り付けた③のだんごにかける。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
92	3.8	2.2	14.3	22	0.0
kcal	g	g	g	mg	g