

三色白玉だんご



白玉のもちもちの食感がかむ回数UP!
豆腐を使うと時間がたっても
かたくなりにくいよ。
しかも、野菜を使うと栄養満点な上に
カロリーはDOWN!!

材料 2人分

白玉粉 … 75g
豆腐 … 60g
かぼちゃ … 20g
抹茶 … 小さじ1/5
あずき缶 … 20g

作り方

- ①かぼちゃは皮を取り除き、乱切りにしてラップをかけ、電子レンジで加熱する。柔らかくなったらスプーンでつぶす。
- ②白玉粉と豆腐を混ぜて3等分する。
- ③②の一つはそのままで、一つに①のかぼちゃ、一つに抹茶を混ぜ合わせる。耳たぶくらいの柔らかさになるように、水を加えて調整し、三色のだんごを作る。
- ④鍋に湯を沸かし、③のだんごを入れ、浮いてきたら水に取る。
- ⑤あずきと水切りした三色のだんごを各々2個ずつ盛り付ける。

一人分 栄養価

- エネルギー 192kcal
- たんぱく質 5.01g
- 脂質 1.7g
- 食塩相当量 0.0g