

豆腐入り白玉団子

作成者:東海学院大学管理栄養学科



【調理時間】

20分

【価格(1人分)】

約86円

【1人分】

| | |
|--------|----------|
| エネルギー | 145 kcal |
| たんぱく質 | 4.4 g |
| 脂質 | 1.8 g |
| 炭水化物 | 26.8 g |
| 食物繊維 | 1.3 g |
| 食塩 | 0 g |
| カルシウム | 29 mg |
| 鉄 | 0.9 mg |
| 亜鉛 | 0.6 mg |
| ビタミン A | 0 μg |
| ビタミン C | 0 mg |

【材料(1人分)】

| | | | |
|------------|------|------|----|
| ■白玉粉 | 16g | ■きな粉 | 適量 |
| ■上新粉 | 7g | | |
| ■絹ごし豆腐 | 30g | | |
| ■ゆであずき(加糖) | 大さじ1 | | |
| ■抹茶アイス | 適量 | | |

【作り方】

- 1 白玉粉、上新粉をボウルに入れ、軽くたたいて細かくつぶす。
- 2 絹ごし豆腐を加え、均一に混ぜ合わせる。
- 3 少し水を加えて、耳たぶくらいの固さになるように調整する。
- 4 生地を棒状に伸ばし、ナイフで約7等分に切り分ける。
- 5 切り分けたものを丸めて、中心にくぼみをつくる。
- 6 沸騰した湯で生地をゆでる。
- 7 水面に浮きあがってきたら湯からあげ、氷水で冷やす。
- 8 団子、あずき、抹茶アイス、きな粉を盛り合わせる。

【料理のポイント】

- ・まんまるではなく、中心をくぼませることで火の通りを早くし、喉につまらせる危険も軽減できます。
- ・喉をつまらせないよう、必要に応じて、小さく調理してください。
- ・上新粉を加えることで、白玉粉だけの団子よりもつるつると食べやすく、歯切れも良いです。
- ・抹茶やアイスをトッピングしてみるのもおすすめです。

【フレイル予防】

- ・豆腐やあずき、きな粉など豆類を使用することで、体内では合成できない「必須アミノ酸」をバランスよく含んだ良質なたんぱく質を摂取することができます。
- ・時間がたっても固くなりにくい団子です。しっかり噛んで、口腔機能の低下も予防しましょう。