

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 124kcal

たんぱく質 2.7g

脂質 0.9g

食塩相当量 0.7g



白玉のみたらし団子

材料(4人分)

白玉粉	80g
絹ごし豆腐	95g
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
片栗粉	大さじ1
水	70cc

作り方

- ① 白玉粉を豆腐とよくこねる。(滑らかになるまで)
- ② 耳たぶ位の柔らかさになったら20個程度に丸める。
- ③ 沸騰したお湯に②を入れ茹でる。浮いてきてから3分程茹でる。
- ④ ③をザルにあげ、冷水または氷水で冷やす。
- ⑤ Aの材料を全て小鍋に入れ、絶えずかき混ぜながら弱火～中火で加熱する。トロミがついてきたらタレの完成。
- ⑥ ④の団子に⑤のタレをかけて完成。

