

9月ver.

高たんぱく

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# お月見に！お豆腐白玉団子

## 材料

【作りやすい分量】

白玉粉	…150g
絹ごし豆腐 (お好みで)	…180g
きな粉	…大さじ1
黒みつ	…大さじ1



1人分225kcal／塩分0g



## つくり方

- ①白玉粉と絹ごし豆腐をボウルに入れ、耳たぶ程の固さになるまで混ぜる。
- ②直径3～4cm程度の大きさに丸め、沸騰した湯に入れ、茹でる。
- ③団子が浮いてきてから2分程たったらすくい、冷水で冷やす。
- ④③の水気を切って器に盛り付け、お好みできな粉と黒みつをかける。



白玉団子をお豆腐で作ることが高たんぱくなおやつになります。  
一般的な白玉団子と比べて柔らかく、歯切れも良くないます。