



白玉もち

材料（4人分）

- 白玉粉 1/3袋
 - 絹ごし豆腐 1/3丁
 - あずき缶（小） 適宜
- ※ 白玉粉と絹ごし豆腐は同量



作り方

- ① 白玉粉をボウルに入れて、絹ごし豆腐を加え、よくこねる。
- ② 耳たぶくらいのかたさになったら、直径2cmの碁石状に丸める。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、②を入れ、ゆでる。
- ④ 浮いてきたらあみじゃくしですくい、冷水にさらす。
- ⑤ ④を器に盛り付け、あずき缶のあずきをかける。

栄養価（1人分）

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 野菜量 (g) |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|---------------|-----------|------------|
| 126 | 304 | 1 | 24.9 | 0 | 19 | 0.7 | 0 |

レシピ提供

南保健センター管理栄養士



チーズ入り豆腐白玉団子

材料（4人分・12個分）

| | |
|----------|--------------|
| ●白玉粉 | 80 g |
| ●絹ごし豆腐 | 120 g（約1/3丁） |
| ●球形チーズ | 60 g（12粒） |
| A きな粉 | 大さじ3（24 g） |
| A 砂糖 | 大さじ1（9 g） |
| A スキムミルク | 大さじ2（16 g） |

作り方

- ① 白玉粉をボウルに入れて、絹ごし豆腐を加え、よくこねる。
- ② 耳たぶくらいのかたさになったら、球形チーズを包む。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、②を入れ、ゆでる。
- ④ ゆで上がったらザルにあげて水気を切る。
- ⑤ ④を器に盛り付け、混ぜわせたAをまぶす。

※ きな粉以外にも、すりごまや黒蜜なども合います！

栄養価（1人分）

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 野菜量 (g) |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|---------------|-----------|------------|
| 194 | 9.9 | 6.7 | 22.9 | 0.5 | 174 | 1.1 | 0 |

レシピ提供

清田保健センター管理栄養士