



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