

♡ 作ってみませんか? ♡



つるっとしてもちもち とろとろで 甘さが絶妙なおいしさ

みたらしだんご

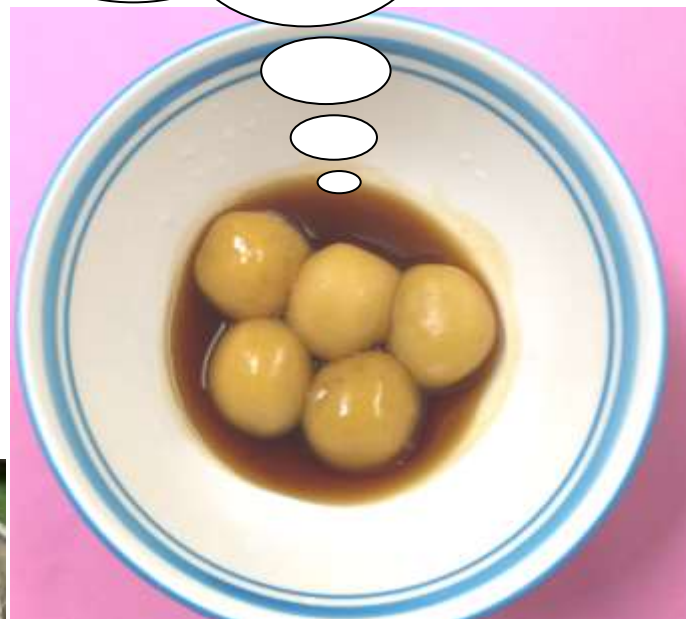
<材料>4人分

白玉粉	150g (1カップ強)
絹ごし豆腐	150g (2分の1丁)
三温糖	36g (大さじ4)
しょうゆ	18ml (大さじ1)
でんぷん	4.3g (大さじ半分弱)
水	50ml (カップ4分の1)

<作り方>

- ①白玉粉に豆腐をつぶしながら加え、耳たぶくらいのかたさにこねます。*豆腐がない場合は同量の水でも大丈夫です。
- ②鍋に三温糖としょうゆを入れ、煮立ったら水溶きでんぷんを入れてさらに煮だてとろみをつけます。
- ③①をピンポン玉程度に丸めて沸騰したお湯の中に入れて浮き上がってきたらそのまま少し茹で網じゃくしですくってお湯を切り、②のたれに入れて和えてできあがり。

① お豆腐をつぶして白玉粉を加えて混ぜます。



③ ピンポン玉に丸めてゆでます。



②みたらしのたれを作ったところに③のだんごをゆでてお湯を軽く切って温かいまま入れて和えます。



栄養価 (一人分)

エネルギー	186kcal
たんぱく質	4.5g
脂肪	1.7g
加糖	31mg
鉄分	0.9mg
食物繊維	0.5g
マグネシウム	23mg
亜鉛	0.6mg
塩分	0.7g
糖分	9g