



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



食卓に月を愛でる！ 白玉デザート



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
375kcal	0.1 g	約20分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

白玉粉・・・・・・・・・・100g
豆腐（絹）・・・・・・・・100g
かぼちゃ（正味）・・・・70g
水・・・・・・・・・・・・・適量
茹であずき・・・・・・・・100g
きな粉・・・・・・・・・・20g

■作り方

- ①かぼちゃはラップに包んで600Wの電子レンジで3分程度やわらかくなるまで加熱する
- ②①の粗熱が取れたらフォークでつぶす
- ③2つのボウルに白玉粉と豆腐を等分に分け入れ、一方をそのままよく混ぜ合わせる
- ④③のもう一方に②を加えて、よく混ぜ合わせる
- ⑤③に水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいのやわらかさになるまでよく捏ね、ひと口大に丸める
- ⑥④に水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいのやわらかさになるまでよく捏ね、ひと口大に丸める
- ⑦たっぷりのお湯を鍋に沸かし、⑤と⑥を入れて茹で、浮き上がってきたから、2～3分後にざるにあげて冷水に移し、ぬめりを取る
- ⑧器に盛り、あずき、きな粉を添える

cooking memo