

とうふ 豆腐白玉のみたらし団子



1本あたり
エネルギー：125kcal
塩分：0.7g

【材料 4本分】

- ・木綿豆腐 1/3丁(100g)
- ・白玉粉 70g

〈水溶き片栗粉〉

- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 小さじ2

〈みたらし餡〉

- A
- ・砂糖 大さじ4
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・水 大さじ3

【つくり方】

- ① ボウルに豆腐と白玉粉を入れる。豆腐をくずしながら、白玉粉と混ぜる。
- ② なめらかになるまで混ぜ、お好みの大きさに丸める。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れる。浮いてきたら冷水にとる。
- ④ 別の小鍋にAを入れ、中火にかけ、砂糖が溶けるよう混ぜる。沸騰してきたら弱火にして、水溶き片栗粉を加え混ぜる。火を強めて透明感が出るまでへうでよく混ぜる。
- ⑤ 水気をとった③を串にさし、④をかける。

日本食生活協会より