

黒蜜でいただく お豆腐白玉



材料(20個分)

白玉粉……………150g
 絹ごし豆腐……1/2丁
 (150g)
 水……………様子を見ながら
 黒蜜……………大さじ1



🕒
20分

1人分(3個)の栄養価

エネルギー：97kcal
 たんぱく質：2.6g
 食塩相当量：0.0g

作り方

- ① ボールに白玉粉と豆腐を入れて耳たぶと同じくらいの硬さになるまでこねる。(硬いようなら水を少量ずつ加える)
- ② ①を一口大の大きさになるように丸める。
- ③ たっぴりの湯で②をゆでて、浮いてから2分ほどさらに茹でる。
- ④ 冷水で冷やして皿に盛り付け、黒蜜をかける。

ポイント

- ・豆腐を加えることで時間が経っても固くなりにくい仕上がりに！
- ・きなこを添えたり、ぜんざいに入れたりしても◎