

白玉粉でみたらし団子



【材料】 竹串2本分

A	白玉粉	50g
	豆腐（木綿でも絹ごしでも）	50g
B	濃口醤油・みりん・砂糖・水	各小さじ1
	片栗粉	小さじ1/2
	竹串	2本

ひとこと

水を使わず豆腐でこねます。タンパク質とカルシウムがアップします。タレも手作りで減塩になります。

【作り方】

- ①Aをボウルに入れてよくこね、8等分に丸める。
- ②鍋に湯を沸かし、①を5分くらいゆでて浮いてきたらザルにあげ、冷水につけて粗熱をとる。
- ③②を串1本に4個さし、トースターやグリル、フライパンなどで軽く焼く。
- ④Bを耐熱容器に入れてよく混ぜ、600wのレンジで20秒ほど加熱したら、さらによく混ぜて③に塗る。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
256	6.9	48	48.2	0.5	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

