

親子でつくろう!

みのりちゃんの「おやつレシピ」



お豆腐だんご

お豆腐は、良質なタンパク質や脂質が含まれており、消化吸収がとてもよく胃腸にやさしい食べ物です。またゴマのビタミンEはコレステロールを除去し、老化や脳梗塞を予防する働きがあります。



- 材料（4人分）
- 白玉粉・・・100g
 - 絹ごし豆腐・・・半丁（150g）
 - 黒ごまペースト（無糖）・・・50g
 - はちみつ・・・大サジ1



1 白玉粉と豆腐を混ぜて、こねる。目安は、耳たぶくらいのやわらかさ。



2 一口大に手で丸めて、沸騰したお湯の中へ。浮かんできたらすくい、冷水で冷ます。その後、ザルに上げて水切りを。



3 黒ごまペーストとはちみつを混ぜ合わせ、だんごからめる。



絹ごし豆腐 & 白玉粉で、つるると口あたりなめらか



© NBGI

<レシピ協力> 子どもに食べさせたいおやつ 発行：暮らしの手帖社