

豆腐白玉ごま団子



揚げずに
できる!!
ごま団子

【材料】 15個分

白玉粉……………100g
絹ごし豆腐……………100g
あん……………80~100g
白ごま・黒ごま……………適量(各15g程度)
油……………適量(大さじ2程度)



(1個分68kcal)

【作り方】

- ①白玉粉に絹ごし豆腐を少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さにする。
*かたい場合は水で調整する。
- ②①を15等分にして丸める。
- ③あんも15個分にして丸める。
- ④③を②で包み、ごまをつける。
- ⑤熱したフライパンかホットプレートに少し多めの油をひき、④をおいて両面をこんがり揚げ焼きにする。

