

ほうれん草白玉だんご～きな粉～



豆腐とほうれん草
入りのおだんご!!
ちからもちになれる
かも!!



【材料】 14個分

白玉粉……………100g
ほうれん草……………30～50g
絹ごし豆腐……………80g
きな粉……………適量(10g程度)
砂糖……………適量(10g程度)
塩……………少々



MINAMI-KU

(1個分96kcal)

【作り方】

- ①ほうれん草をゆでる。
- ②ゆでたほうれん草を細かく刻む。
- ③ボウルに②で細かくなったほうれん草と絹ごし豆腐、白玉粉を加え、よく混ぜる。
*かたい場合は水で調整し、耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。
- ④③でできた生地を一口大に丸め、沸騰した湯の中に入れる。団子が浮き上がってきたら冷水にとり、ザルに上げる。
- ⑤きな粉と砂糖は1:1の割合で混ぜ、塩を少量加えておく。
- ⑥⑤を④にかけたら出来上がり。