

かぼちゃだんご



1 人分の栄養価

エネルギー	144kcal	カルシウム	41mg
たんぱく質	4.2 g	食塩相当量	0.1 g
脂質	2.5 g		

一口メモ

材料（2 人分）

品名	量	下準備
白玉粉	40 g	
牛乳	50 ml	
かぼちゃ	30 g	
きな粉	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
塩	少々	

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて、1口大に切ってレンジで5分加熱し、つぶす。
- ② 白玉粉に牛乳、①を加え、耳たぶの柔らかさになるまでこね、だんごに丸めて熱湯に入れて茹でる。
- ③ 冷水で冷ます
- ④ きな粉、砂糖、塩少々を混ぜ、だんごにかける。