

かぼちゃ団子



1 人分の栄養価

エネルギー	111kcal	カルシウム	21mg
たんぱく質	3.8 g	食塩相当量	0 g
脂質	1.9 g		

一口メモ

- ・にんじん、枝豆、さつまいもで作ってもおいしいです。
- ・団子の固さは豆腐の量で加減できます。

材料（4 人分）

品名	量	下準備
かぼちゃ	60 g	種と皮を除き、いちょう切り
白玉粉	60 g	
絹ごし豆腐	60 g	
きなこ	大さじ4	
砂糖	小さじ4	

作り方

- ① かぼちゃを電子レンジまたは蒸し器で加熱し、よくつぶす。
- ② ボールに①、白玉粉、絹ごし豆腐を入れ、よくこねる。
- ③ 適当な大きさの団子に丸め、真ん中をくぼませる。
- ④ 沸騰した湯でゆで、浮き上がってきたら冷水にとる。
- ⑤ 水気を切って器に盛り、砂糖を混ぜたきなこをかける。