

ヘルシーおやつ! かぼちゃと豆腐の白玉団子



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 140kcal 食塩相当量 0g

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



～カロリーダウンシリーズ～

【材料(約4人分)】

* かぼちゃ	80g
* 白玉粉	120g
* 絹ごし豆腐	1/2丁(150g)

あんこやきなこ、みたらしなど
お好みでどうぞ♪



【作り方】

- ①かぼちゃは皮をむいてスライスします。
耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱してフォークでなめらかになるまでつぶします。
- ②ボウルに粗熱をとったかぼちゃと白玉粉、豆腐を手でつぶし入れ、耳たぶほどのやわらかさになるまでこねます。
- ③一口大に丸めた白玉を沸騰したお湯に入れ、ゆでます。
- ④浮いてきたら氷水にとり、冷やして完成です。



栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます!
みなさんのつくれば
お待ちしております!

かぼちゃのやさしい甘みが美味しいお団子です。
豆腐が入ることで硬くなりやすく、たんぱく質も摂ることができます。カロリーが抑えられ、ダイエット中の方にもおすすめです。
余ったり、甘いものが苦手な方は豚汁や鍋の具としてもお楽しみいただけます。
お月見団子としてもぜひ!

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください! 栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成:(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士