

* 白玉きな粉 *

材料（2人分）

絹ごし豆腐	50g(1/4丁)
白玉粉	50g
きな粉	大さじ3
砂糖	大さじ3
塩	少々

作り方

- ①豆腐と白玉粉を混ぜる。固いようなら水を足し、耳たぶ位の固さにする。
- ②①を丸めて沸騰した湯で茹でる。団子が浮き上がったから水にとり、ザルにあげ、水気を切る。
- ③団子にきな粉をまぶす。

白玉粉だけで作るよりも、豆腐を使うことで、鉄分が取れます。

栄養価（1人分）

エネルギー	197kcal
たんぱく質	6g
脂質	3.1g
カルシウム	34mg
鉄分	1.3mg
塩分	0.3g