

おやつ

かぼちゃ白玉 (4人分)



かぼちゃの色がきれいに出る団子です。きな粉をかけてもよいです!!

1人当り栄養価
1個あたり - 80kcal, 塩分 0 g

材 料

かぼちゃ-----皮付き 100 g
白玉粉 -----80 g
砂糖 -----小さじ2
A { 水----- 40cc
 しょうゆ ----小さじ2
 みりん-----小さじ1
 砂糖-----大さじ1 . 5
 片栗粉-----小さじ1

下準備

- ・かぼちゃは、皮をむいて薄切りにし、ゆでてつぶす。
- ・鍋にAを合わせ、中火にかけて、かき混ぜながらとろみがついて透明になるまで火を通し、タレを作る。

作り方

ボールに白玉粉と砂糖と下準備したかぼちゃを加えて練る。
硬ければ水を適宜加えて、耳たぶぐらいの硬さにし、2 cm ぐらいの大きさに丸める。
鍋に湯を沸かし、 を入れてゆで、冷水にとる。
ゆであがった白玉の水気を切り、器に盛って、Aのタレをかける。