

やわらか！もちもち！

「とうふ白玉だんご」

《 材料 (4人分:20個分) 》

- 白玉粉 1/2 カップ (60 g 程度)
- 絹ごし豆腐 1/3 丁 (150 g 程度)
- あんこ 適量 (あずき缶なら1缶程度)



鏡開きや家族のお祝いごとに！

* 噛む力が弱い方におススメです。

* 飲み込む力が弱い方には向きませんので、個別にご相談ください！



【1人分 : エネルギー 250kcal たんぱく質 6.7g 塩分 0.2g 】

©WANPUG

《作り方》

1



白玉粉に絹ごし豆腐を加えて、こねます。

2



丸めてから、真ん中をつぶし、沸騰したお湯でゆでます。

3



浮かんで来たら、取り出します。

4



あんこにからめて完成です！



抹茶を入れて【抹茶風味】に！

アレンジもいろいろ！



トロミをつけたお汁に入れて【お雑煮】もおススメです！