

# かぼちゃの白玉だんご

## <かぼちゃの白玉だんご>

材料 2人分	
白玉粉	25g
かぼちゃ	25g
水	20~25ml
ゆであずき	30g

1人分の栄養量	
エネルギー	180Kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	0.4g
食塩相当量	0.1g

### 作り方

1. かぼちゃのマッシュを作る。かぼちゃの皮をむいて細かく切り、ふんわりとラップをかけて3分位加熱してつぶす。
2. ボウルに白玉粉、分量の水を少しずつ加えて混ぜ合わせる。1のかぼちゃを加えて、耳たぶの固さになるまで混ぜ、6等分にして丸める(1人3つ付け)。
3. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、2をゆでる。浮いてきたら2分位そのままにして水にとる。ざっと冷やしたら、ざるにあげ、水気を切る。
4. ゆであずきとともに器に盛る。



白玉にかぼちゃを混ぜました。  
かぼちゃにはビタミンC・ビタミンA・ビタミンE・カリウム・食物繊維が豊富に含まれます。色取りがきれいなだけでなく、栄養素たっぷりのだんごです。ぜひ作ってみてください。

