

Winter

# 黒豆入り豆腐だんご



1人分栄養量  
エネルギー：183kcal  
食塩相当量：0.1g

## Seasonal foods ～黒豆～

お正月のおせち料理の定番、黒豆。  
黒豆の他にも、豆腐、きな粉と今回のレシピには大豆製品が多く使用されています。大豆製品は**タンパク質**が豊富で、コレステロールを下げる働きを持っています。



### 材料〈1人分〉

白玉粉	30g
絹ごし豆腐	35g
黒豆（煮豆 市販）	10g
きな粉	5g 程度

きな粉はお好みで砂糖を入れても○  
甘さを加えたきな粉も販売されていますね



🕒 調理時間 15分

### 作り方



- ①豆腐をボウルに入れ、なめらかになるまで、ゴムベラなどでつぶす
- ②①に白玉粉をいれ、ヘラでまぜる なめらかになるまで手でこねる  
(水分が足りなければ少量水をいれる)
- ③ピンポン玉くらいの大きさに分け、黒豆を3～4粒くらい中に入れてくちを閉じ丸める
- ④鍋に湯をわかし、③を入れて、浮かび上がってから1分くらいさらにゆでて、冷水にとる
- ⑤水を切って器に盛り、きな粉をかける

並べるとお花  
みたいで可愛い❀



黒蜜をかけても  
よいかも🍯