

Winter

黒豆入り豆腐だんご



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、ゴムべらなどでつぶす
- ②①に白玉粉をいれ、へらでまぜる 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

黒蜜をかけて
よいかも 😊

並べるとお花
みたいで可愛い✿

