



## モロヘイヤの白玉だんご



| 1人分   |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 228kcal |
| たんぱく質 | 7.4g    |
| 脂質    | 2.6g    |
| 塩分    | 0g      |

| <材料 4人分> |             |
|----------|-------------|
| モロヘイヤ    | 25g         |
| 白玉粉      | 100g        |
| 木綿豆腐     | 250g (1/2丁) |
| ゆであずき缶   | 160g        |

### ●作り方

- ①モロヘイヤは茹でて細かく刻む。
- ②白玉粉にモロヘイヤと豆腐を加え、耳たぶほどのやわらかさにこねる。
- ③適当な大きさに白玉生地を丸め、手のひらで軽く押さえ平たくし、中心部を少しへこませ、沸騰したお湯に白玉団子を入れ、2～3分間茹で、茹であがったら冷水に取る。
- ④器に盛り、ゆであずきをかける。

### ●栄養士一口メモ

- ・野菜がとれるおやつです。
- ・豆腐を使っているのでカルシウム（1人91mg）がとれます。