

# かぼちゃ入り豆腐白玉の小豆あんかけ



エネルギー	113kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	1.9g
塩分	0.0g

かぼちゃのほんのり甘味のする柔らかい白玉団子なので、高齢の方でも美味しく召し上がれます。又、カルシウム（14mg）やたんぱく質も摂ることが出来ます。温かくても冷やしても美味しく食べられます。

福寿園 栄養課

## 〈材料〉 1人分量

白玉粉	12g
絹ごし豆腐	18g
かぼちゃ	20g
三温糖	2g
小豆缶	9.5g
生クリーム	3g

## 〈作り方〉

- ①かぼちゃを蒸してつぶす。
- ②白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜてこねる。\*絹ごし豆腐は水切りしなくてOK
- ③①と②を合わせてこねる。
- ④③を一口大に丸め、中央を窪ませて茹でる。
- ⑤④を器に盛り付ける。
- ⑥小豆缶を水（分量外）で少し伸ばし、三温糖を加え火にかける。
- ⑦⑤に⑥をかけ、生クリームを上からかけ出来上がり。