

# 豆腐入り白玉



|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 203kcal |
| たんぱく質 | 4.7 g   |
| 脂質    | 2.8 g   |
| 塩分    | 0.2 g   |

白玉粉に豆腐を入れることで水を加えなくても白玉粉を丸めることができます。

たんぱく質も多く摂取することが出来て手軽にできる一品です。

前田病院 管理栄養士

## 〈材料〉 1人分量

|        |       |
|--------|-------|
| 豆腐     | 30 g  |
| 白玉粉    | 30 g  |
| スキムミルク | 3 g   |
| 上白糖    | 5 g   |
| きな粉    | 5 g   |
| 塩      | 0.5 g |
| 上白糖    | 7 g   |

## 〈作り方〉

- ①白玉粉に豆腐、スキムミルク、上白糖を加え滑らかになるまで混ぜる。
- ②混ぜた白玉粉を一口大に丸め茹でる。浮き上がってきたら氷水で冷やし水気を切り、器に盛る。
- ③きな粉に塩、上白糖を加えて白玉粉にまぶす。