

豆腐団子

【献立例】①すき焼き丼、豆もやしのピリ辛ごま風味、★明日葉だんご
②こぎつねごはん、シャキシャキ野菜、★豆腐団子汁、果物



<作り方>

1. 白玉粉は大きな粒をつぶしておく。
2. 1に豆腐を加え、つぶしながらこねる。様子を見ながら水を加え、耳たぶくらいのかたさに仕上げる。
3. 丸めて、真ん中を少しへこませておく。
4. たっぷりのお湯でゆで、浮き上がってからさらに1~2分ゆでる。
5. 冷水にとり、冷ます。

材料(約4人分)

白玉粉	100g
絹ごし豆腐	65g
水	大さじ2 (30g)



- ・水を使わず、豆腐だけでも作れます。
- ・きなこやあんこ、みたらしあんをかけたり、フルーツポンチにそのまま入れたりして、デザートとして楽しめます。
- ・汁物に入れると、おかずとしても楽しめます。
- ・①の明日葉だんごは、上記の分量に明日葉パウダーを小さじ2 (4g) 加えて作ります。