

豆腐入り白玉の簡単ぜんざい（2食分）

【材料】

白玉粉	50g	} 10個ほどの 白玉だんごが できます
絹ごし豆腐	1/4丁~1/6丁	
砂糖	大さじ1	

ゆであずき缶	1缶（190g）
水	300cc
塩	少々



【作り方】

- ① 白玉粉に砂糖と絹ごし豆腐を混ぜ、耳たぶくらいの硬さになったら、直径2cmの円盤型に丸めて、たっぷりのお湯で浮き上がるまでゆでる。
- ② ゆであずき缶と水を鍋に入れ、温める。
- ③ 好みに塩を少々振り、①の白玉だんごを5~6個入れる。

1食 263kcal 塩分 0.2g
2021.1.26

*ツイッターで作り方動画を公開しています。
https://twitter.com/ku_wellness