

豆腐くずもち



材料【4人分】

- 豆腐(絹)……………1丁(150g×2個)
- 片栗粉……………80g
- 砂糖……………大さじ2
- 黒蜜……………大さじ4
- きな粉……………小さじ2×4

作り方

1. ボウルに豆腐を入れ、泡立て器でクリーム状にねる。
2. ボウルに片栗粉と砂糖をはかり入れて均一に混ぜ合わせ、テフロン加工の鍋に移し入れる。
3. 鍋を中弱火にかけ、木べらで鍋の隅々までかき混ぜながら、全体がひとつの団子になるまで加熱する。
4. 団子になったら、鍋に水を入れて(流水で)冷やす。
5. 団子が冷えたら、水の中でひと口大に手でちぎり、ザルにあげて水けをきる。
6. 器に盛り、黒蜜→きな粉の順にかけて、できあがり。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
194kcal

たんぱく質
6.1g

脂質
3.8g

食塩相当量
0.0g