

なんきん白玉だんご

白玉粉にかぼちゃを加えることで、栄養価が高く、色のきれいな団子に仕上がりました。
フルーツポンチなどに加えてもおいしくいただけます。かぼちゃのかわりにさつまいもでもできます。



材 料	分量4人分 g
かぼちゃ	120
白玉粉	80
水	適量
きなこ	大さじ2
さとう	大さじ1

作り方

1. かぼちゃは皮をむいて、1口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。ざるにあけて水気を切り、熱いうちにつぶします。
2. 白玉粉と①のかぼちゃをまぜる。白玉粉のかたまりがなくなるまで水をいれてまぜる。(水が多すぎないようにする。)耳たぶぐらいのかたさにする。
3. ②を一口大に丸めて沸騰した湯に入れて、ゆでる。浮き上がってきたら1～2分おいて水にとり、ざるにあける。
4. きなことさとうをあわせ、だんごにまぶす。