かぼちゃ白玉

＜材料＞

かぼちゃ	25g
白玉粉	15g
水	10g(小2)
ゆであずき	20g

＜栄養量＞

エネルギー	127kcal
蛋白質	2.6g
カリウム	145g
リン	34mg
食塩相当量	0.0g

＜作り方＞

1. かぼちゃは皮をむき、ゆでこぼす。水気をきり、熱いうちにつぶす。
2. 白玉粉に水とかぼちゃを加え、団子状にする。
   (耳たぶくらいのかたさ)水が少なければ少しずつ足しながら調整する。
3. 鍋で2を茹でる。
4. 3を水で冷やし、粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。
5. 4をもりつけ、あずきをのせる。

★デザートを取り入れる時は食べ合わせを考えて摂りすぎに注意しましょう。
★かぼちゃの水分で白玉粉をこねますが、固い時は少しずつ水を足してください。

偕行会　管理栄養士