



# ヘルシーデザート！

## みたらし団子 冷凍も可能！！

<材 料> 作りやすい分量（6人分）

絹ごし豆腐 300g（1丁） 白玉粉 200g（粉末タイプが使いやすいです）

\*みたらし（6人分） \*片栗粉小さじ1 水大さじ2 ラカント小さじ4 醤油小さじ2

<作り方>

- ① ボウルに白玉粉を入れ粒は潰しておく。豆腐を加え手で良く混ぜてこねる。耳たぶ程にします。柔らかい場合は白玉粉を加えて調整します。
- ② 一口大に丸めて沸騰したお湯に入れ、浮いたらそのまま1～2分ゆでて水に取る。
- ③ 鍋にみたらしのタレの材料を入れて弱めの中火で混ぜながらとろみをつくまで加熱する。

お豆腐が入ること硬くなりませんしデザートなのにタンパク質が摂れ、カルシウムも摂れます。冷凍保存も可能なので、たっぷり作ってください。自然解凍で美味しく食べられます。みたらしのタレのラカントは血糖を上げない砂糖となっています。ラカントの他にマービー、パルスィートなどにしてもOKです。

\*熱量 68Kcal 蛋白質 2.6g 脂質 4.7g 食物繊維 3.8g 塩分 0.6g

