

ほうれん草の 豆腐団子



笑島町産
「ほうれん草」使用



栄養価(20個あたり)

エネルギー	721kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	9.2g
食塩相当量	0.0g

材料(20個分)

- ほうれん草・・・・・・・・60g
- 白玉粉・・・・・・・・140g
- 絹豆腐・・・・・・・・160g
- 黒みつ・・・・・・・・小さじ4
- きな粉・・・・・・・・小さじ4

作り方

- ① ほうれん草は葉の部分の色よく茹で、少し冷まして絞り、すり鉢などでつぶす。
- ② ボウルに白玉粉と豆腐を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に①を入れ、耳たぶくらいのかたさにこねる。
- ④ ③を20個に分けて、小さな団子をつくる。
- ⑤ 鍋に湯をわかし、④を入れ、浮きあがってから1～2分茹で、冷水でさます。
- ⑥ 器に⑤を入れ、きな粉をまぶし、黒みつをかける。
(きな粉はふりかけてもよい)