

脂質が気になる方へ

もちもち！豆腐白玉

管理栄養士のレシピ No.96

「おやつが食べたいけれど、脂質が気になる…。」とお悩みの方におすすりめしたい豆腐白玉のレシピです。豆腐を加えることでカロリーを抑えられるだけでなく、栄養価がアップします。豆腐のたんぱく質は、血液中のコレステロールを低下させ、動脈硬化予防にも効果があるとされています。また、脂質の代謝をサポートするレシチンも含まれています。



1人分 エネルギー149kcal 脂質2.3g 調理時間 15分
※間食は1日200kcal以下を目安にとりましょう。

材料（4人分）

絹ごし豆腐 150g
白玉粉 125g

トッピング

・きな粉(砂糖無し) 小さじ4
・黒蜜 小さじ4

大根おろし&ポン酢に変えても◎

3個パックで
売られている
お豆腐の多くは
1個150gです。



作り方

- ①ボウルに豆腐と白玉粉を入れて、なめらかになるまでこねる。
- ②耳たぶぐらいのやわらかさになったら、好きな大きさに丸める。
- ③鍋にたっぷりのお湯を沸かして、②で作った生地を入れる。
- ④浮いてから1分たったら、すくって氷水で冷やす。
- ⑤トッピングをして完成。