



## 🍴 かぼちゃ白玉

### [ 材料 (4人分) ]

かぼちゃ	.....	50g
白玉粉	.....	50g
豆乳	.....	50ml
ゆであずき	.....	50g

### [ 作り方 ]

1. かぼちゃは皮をむいて1口大に切り、耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして600wのレンジで2分加熱し、熱いうちにつぶす。
2. 1に白玉粉を加えてすり混ぜる。豆乳を大さじ1~2ずつ加えながら耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
3. 2を丸め、真ん中にくぼみをつける
4. 2~3分程度ゆで、冷水で冷ます。
5. 器に盛りお好みでゆであずきを添える

Point!!

豆乳を使用することでたんぱく質UP  
かぼちゃの自然な甘みとゆであずきの組み合わせがバッチリです