

Recipe

おからパウダーの白玉だんご (12個・子ども4人分)

※1歳半前後から食べられます。

食べる時は大人が見守ってあげてくださいね。

材料:

- おからパウダー…5～10g
- 白玉粉…30g
- 絹ごし豆腐…60g
- きな粉…適量

大人はお砂糖で甘さプラス。
小豆や黒みつでも美味♥





作り方:

- ①ボウルに白玉粉・絹ごし豆腐・おからパウダーを入れ、よくこねて耳たぶくらいの硬さにする。
※おからパウダーの量を増やすと、
もちもち度が下がって食べやすくなります。
- ②①の生地を12等分して1つずつ丸め、真ん中を少しくぼませる。
- ③熱湯に②を入れ、浮いてきたら軽く混ぜて3～4分間ゆでる。
- ④冷水にとり、水気を切ってきな粉をまぶす。