



超簡単♪ ヘルシー豆腐もち

材料（2人分）

- 絹ごし豆腐……150g
- 片栗粉……大さじ3
- 砂糖……大さじ1
- ☆ { きな粉……大さじ2
- 砂糖……小さじ2
- 塩……一つまみ

作り方

- ① 豆腐を耐熱ボウルに入れ、滑らかになるまで混ぜる。
- ② ①に片栗粉と砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③ ②にラップをして600wで1分半チンする。
- ④ ③をよく混ぜて、さらに600wで1分半チンし、よく混ぜる。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに丸める。
- ⑥ ☆をよく混ぜ、⑤にまぶせば完成。

お好みで黒蜜をかけても美味しいですよ！
また、豆腐を混ぜる際に、皮を剥いて加熱したかぼちゃを混ぜると、味も栄養価もよりアップします。