

かぼちゃと豆腐の白玉団子（ゆで・焼き）

▼材料 <約35個分>

- ・白玉粉 …100g
- ・かぼちゃ …100g
- ・木綿豆腐 …100g

- ◆食べる時にお好みで
みりんソース
またはメイプルシロップ

▼作り方

- 1) かぼちゃは蒸してつぶし、粗熱を取っておく。
- 2) ボウルに白玉粉・蒸しかぼちゃ・木綿豆腐をいれ、粉気が無くなるまで、手でよく混ぜる。
(水分が足りない時は、水を少し足して調整する。)
- 3) 小さく丸める。(中央を凹ませると安全)
- 4) 沸騰したお湯で茹で、冷水にとって冷やす。



★みりんソースの作り方

小鍋にみりんを大さじ2～3入れ、
しっかり煮立ててアルコールをとばし、ほんの少しとろみをつける。
火を止め、しょうゆを2～3滴加えてお好みの塩加減にする。

▼アレンジ

- ・薄くのばし、フライパンで焼く。(写真参照)
仕上げに、醤油少々を垂らして絡める。
- ・かぼちゃの代わりに、さつまいも・紫芋・じゃがいも
などでも美味しくできます。皮付きのままでもOKです。



- ・春はじゃが芋、夏～秋はかぼちゃ、冬はさつまいもや紫芋、など旬に合わせた食材を混ぜ込むと良いでしょう。冷めても固くならないので、冷蔵庫保存可能です。
- ・「ゆでる」だけでなく、薄く延ばして焼くと 香ばしいおやつになります。
かぼちゃ(さつまいも)の甘味も加わりますので、そのままでも美味しくいただけます。
じゃが芋を混ぜ込んだ生地は「焼く」がおすすめ。醤油とよく合います。
- ・シロップと一緒に食べたい場合は、「無糖炭酸水+メイプルシロップ(またはハチミツ)」
でシロップを作り、盛り付けた上からかけます。