

ゴーヤ白玉(20 個分)

材料	量
ゴーヤ (にんじんでも可)	1/2本 (正味 100g)
牛乳	40 ml
白玉粉 (または米粉)	100g
砂糖	大さじ1
きな粉	大さじ2
砂糖	大さじ1

【作り方】

- ① ゴーヤはわたを取り除き、うす切りにする。
ミキサーにゴーヤを入れ、牛乳を加えて、均一なペースト状にする。
- ② ボウルに白玉粉・砂糖・ゴーヤペーストを入れ、こねる。
- ③ 手にくっつかなくなったら 20 個に分けて丸める。
- ④ 鍋に湯を沸かし、だんごをゆでる。
- ⑤ 浮き上がったら 1~2分ゆで冷水に取る。粗熱が取れたら、器に盛り、きな粉をふる。

1/4 量 (5 個分)

エネルギー量

134kcal

食塩相当量

0.0g