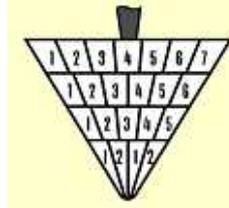


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 47

1人分の栄養価

食事バランスガイド



おやつ



白玉だんごの
かぼちゃソースかけ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー	195 kcal
タンパク質	4.4g
脂質	1.2g
塩分	0.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

かぼちゃ...	50g
白玉粉...	50g
豆腐...	50g
砂糖...	小さじ2
あずき缶...	50g



レシピ提供者から...

ひとこと

「いとこ煮」をアレンジした
ヘルシーメニューです。



作り方

白玉粉を豆腐とこねてひとまとめにし、10個のだんごに丸めて茹であげる。
かぼちゃは小口切りにして砂糖を入れて煮る。人数分を取り、残りはつぶして汁を作る。
白玉、かぼちゃ、あずきを器に入れ、かぼちゃの汁を添える。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。