



白玉入りかぼちゃのいところ煮

金ケ地域女性部 生活指導補助員
粟野若子さん、佐藤さえ子さん

ワンポイント

白玉は水の代わりに豆腐で練ると風味も栄養も増します。固さは豆腐の量で調整してください。かぼちゃはやわらかくしすぎないようにすると仕上がりがきれいです。

材料(6人分)

- かぼちゃ…………… 400g
- 粒あん…………… 300g
- 白玉粉…………… 100g
- 木綿豆腐…………… 200g

ホイップクリームやアイスクリームを添えてもおいしいです。



作り方 (調理時間目安: 40分)

- ①かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで竹串が通るくらいまでやわらかくします。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かしておきます。
- ③ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、耳たぶくらいの固さに練ります。
- ④30～40個くらいにちぎって丸め、中央を指で軽く押さえて平たくしてだんごにします。
- ⑤だんごを熱湯に入れて、浮き上がってきたら、水にとり、ざるに上げます。
- ⑥鍋に粒あんを入れて火にかけて少量の水で溶き、①のかぼちゃと⑤のだんごを入れ、混ぜ合わせてできあがりです。