

かぼちゃの白玉だんご

(行事食：十五夜)

令和元年9月発行

もうすぐ十五夜（令和元年9月13日）です。
今回は「かぼちゃの白玉だんご」のレシピをご紹介します。
※のどに詰まらせないように、ご注意ください。

★材料（4人分）★

かぼちゃ・・・10g
白玉粉・・・80g
豆腐・・・100g（約1/3丁）
砂糖・・・小さじ2
水・・・適量



豆腐を入れると、子どもでも食べやすい柔らかさに仕上がります。

★作り方★

- (1)かぼちゃはゆでて（または電子レンジで加熱して）、つぶす。
- (2)白玉粉に(1)、豆腐、砂糖を混ぜ、適量の水を加えて、耳たぶくらいの固さにする。
- (3)(2)を一口大に丸め、熱湯でゆでる。浮かびあがってきたら水にとり、冷ましてお皿に盛る。

★ポイント★

・甘さを調整したい方やきな粉が好きな方は、白玉だんごに砂糖を入れずに作り、きな粉と砂糖を混ぜたものを上からかけると良いです。

●問い合わせ●

城南区保健所健康課

Tel:092-831-4261