

ダイエットに!

みたらし豆腐団子



栄養成分(1人分)

カロリー	174 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	1.6 g
炭水化物	33.3 g
塩分	0.8 g

【材料(2人分)】

絹ごし豆腐	70g	醤油	7g
白玉粉	60g	みりん	10g
砂糖	15g	片栗粉	1g

【作り方】

①



ボウルに白玉粉、絹ごし豆腐を入れてよく混ぜます。

②



ひとまとまりになったら、12等分に分けてまるめます。

③



沸騰したお湯で団子を茹でていきます。団子が浮いてきたら、水を張ったボウルに移します。

④



耐熱容器に醤油、みりん、砂糖、片栗粉を入れてよく混ぜます。電子レンジで、とろみがつくまで加熱します。

⑤



竹串に団子をさして、お皿に盛り付けます。

⑥



たれをかければ出来上がり!

【アレンジ①】



【きなこ餅バージョン】

きなこをかけると、きなこ団子に味を変更できます。きなこには、食物繊維が多く含まれています。ダイエットや便秘の予防にも効果的です。

【アレンジ②】



【ずんだ餅バージョン】

枝豆をつぶして砂糖・塩少々を加えると、ずんだあんになります。枝豆は高たんぱく、低カロリーのため、ダイエットに最適です。



白玉粉のみで作る団子と比べて、豆腐を入れることにより、カロリーが40%カットできます。また、たんぱく質も1.2倍程UPとなりますので、カロリーを下げながら、栄養強化ができます。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます!
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております!

