

## フレイル予防おやつレシピ

### ★豆腐白玉だんご

- 【材料 4人分（約30個分）】
- 絹ごし豆腐ミニパック 1つ（150g）
  - 白玉粉 100g
  - 砂糖 小さじ2
  - きな粉 小さじ4
  - 黒すりごま 小さじ4

#### 栄養価（1人分7～8個）

エネルギー	144kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	3.4g
炭水化物	23.3g
食塩相当量	0.0g



#### 【作り方】

- ① 豆腐はパック内の水を捨て、ボウルに入れる。  
※ボウルの代わりにビニール袋を使用しても良い。
- ② ①に白玉粉を入れ、まとまるまでこねる。
- ③ 直径2cm程の団子状に丸め、火が通りやすいように真ん中をくぼませる。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、③をゆでる。
- ⑤ 団子が浮いてから1～2分したら冷水にとり、ざるで水気を切る。
- ⑥ 器に盛り、砂糖、きな粉、黒すりごまを振りかけて出来上がり。



#### ＊ポイント＊

- ★おやつで気軽にたんぱく質を補えます
- ★こねる作業、まるめる作業でフレイル予防！
- ★最後に砂糖を振りかけることで少量でも美味しく頂けます
- ★余った白玉は冷蔵庫に入れても固くなりません。冷凍も可能です！
- ★果物や黒蜜をトッピングしたり、おしるこなど温かいものにしてもOK！  
鍋物や汁物などの具材としても使えます！

