

かぼちゃのミルク白玉



栄養成分（1人分）

エネルギー	114kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	0.7g
炭水化物	24.0g
食物繊維	1.6g
カルシウム	22mg
鉄分	0.6mg
塩分	0.0g

材料（4人分）

かぼちゃ	150g
白玉粉	60g
牛乳	大さじ3
ゆであずき	大さじ3

作り方

1. かぼちゃは種と綿を取り、皮をむいてひと口大に切る。ラップで包み電子レンジで2～3分加熱し、熱いうちにすりつぶす。
2. 1のかぼちゃに白玉粉を加え、粉の粒をつぶすようにしてすりませる。牛乳を少しずつ加えてこね、耳たぶくらいのやわらかさにする。
3. ひと口大に丸めて熱湯でゆでる。浮き上がってきたら冷水にとって冷ます。
4. 器に白玉とゆであずきを盛りつける。

レシピのポイント

季節の変わり目は、気温の変化などで体調を崩しやすくなりますが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

今月は、免疫力アップ食材のかぼちゃを使った白玉です。ビタミンAやビタミンCといった風邪予防に効果的な栄養素が豊富です。さらに、かぼちゃとあずきには食物繊維がたっぷり含まれており、便秘の予防や解消に効果があります。

1年の中で最も月がきれいに見えるこの季節にぜひお試しください！