



黒ごま白玉

ごまときな粉の栄養が
ぎゅっと詰まったスイーツ

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング[®](36)

1人分は



エネルギー：130Kcal



食塩相当量：0.0 g

～黒ごま白玉～

【材料（4人分）】

A	練り黒ごま	大さじ1	白玉粉	70 g
	きな粉	小さじ2	水	50～60ml
	スキムミルク	大さじ2	バナナ	1/2本
	砂糖	10 g		
	片栗粉	小さじ2/3		
	水	80ml		

【作り方】

- 鍋にAを入れてよく混ぜ、中火にかける。フツフツしてとろみがついたら、火を止める。
- 白玉粉に分量の水を加えて、耳たぶ程度のかたさに練り、16等分してまるめる。
- 中心を押さえて平たく整え、ゆでる。浮き上がってからさらに1分程度ゆで、冷水にとる。
- 水気をきって器に盛り、1のごまソースをかけてバナナを添える。

