

和っと華やぐ冬至の味わい

カボチャの 茶巾&白玉

〈材料 2人分〉

〈茶巾〉 1人前 168kcal

カボチャ	150g
小豆缶	48g
砂糖	18g
バター	10g



〈白玉〉 1人前 134kcal

カボチャ	50g
白玉粉	30g
水	適量
小豆缶	60g

和っと華やぐ冬至の味わい

カボチャの茶巾&白玉

🍅🥬🍎お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



【茶巾】

- ① 皮を剥いたカボチャを小さめに切って 水から煮る
竹串が刺さるくらいまで加熱する
- ② 熱いうちにカボチャをマッシュする
- ③ 砂糖を加えて混ぜたあと 直ぐにバターを加えてさらに良く混ぜる

和っと華やぐ冬至の味わい

カボチャの茶巾&白玉

🍅🥬🍷🍎🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



【茶巾】

- ④ カボチャの粗熱が取れたら ラップに薄く伸ばす
- ⑤ その上に丸めた小豆を置く
- ⑥ ラップで茶巾絞りをする

和っと華やぐ冬至の味わい

カボチャの茶巾&白玉

🍅🥬🍷🍎🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



【白玉】

- ① 皮を剥いたカボチャを小さめに切って 水から煮る
竹串が刺さるくらいまで加熱する
- ② 熱いうちにカボチャをマッシュする
- ③ 白玉粉とつぶしたカボチャを混ぜて団子に丸める

和っと華やぐ冬至の味わい

カボチャの茶巾&白玉

🍅🥬🍷🍎🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



【白玉】

- ④ カボチャの団子を熱湯でゆで、浮いてきたら冷水に入れ冷やす
- ⑤ 器に盛り、小豆缶をかけて完成