

給食メニューを おうちで作ろう！

令和4年度

みたらし団子



材 料	分量 (4人分)	作 り 方			
白玉粉 絹豆腐	100g 120g	<p><だんご></p> <p>①ボールに白玉粉と絹豆腐を入れてこね生地を程よい硬さに調整した後、12個に分け、団子を成形する。</p> <p>②鍋に湯を沸かし、成形した団子を茹でる。団子が浮き上がってきたら、湯から取り上げ、流水にさらし粗熱をとっておく。</p>			
砂糖 しょうゆ みりん 出汁	大さじ2 小さじ2と1/2 小さじ2と1/2 大さじ2	<p><たれ></p> <p>③出汁を準備する。</p> <p>(顆粒だしをお湯に溶いて作ってもOK)</p> <p>④鍋に砂糖から出汁までを合わせ、混ぜながら弱火で加熱する。</p> <p>⑤砂糖が溶けたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>⑥たれの粗熱がとれたら、団子にかけて完成。</p>			
かたくり粉 水	小さじ1/2 小さじ1				
<p>ポイント！</p> <p>団子は中まで火が通るように、真ん中を指で軽く押して、くぼませてから茹でると安心です。秋のお月見の時に、おうちで作って食べてくださいね。</p>					
1人分栄養価					
エネルギー	141	kcal	脂質	1.1	g
たんぱく質	3.3	g	食塩相当量	0.5	g