

そくほう



作ってみませんか？



みたらしだんご



<材料>5人分

白玉粉	150g (1カップ強)
絹ごし豆腐	150g (2分の1丁)
三温糖	40g (大さじ4強)
しょうゆ	20ml (大さじ1強)
でんぷん	4.5g (大さじ半分)
水	50ml (カップ4分の1)

「おいしーい！」と大人気でした。給食室では献立の組み合わせによっては作業が間に合わなくなるので冷凍の白玉団子を茹でて使うこともあります。家庭では白玉粉で楽しく作ってください。

<作り方>

- ①白玉粉に豆腐をつぶしながら加え、耳たぶくらいのかたさにこねます。※豆腐がない場合は同量の水でも大丈夫です。
- ②ピンポンだま程度に丸めて沸騰したお湯の中に入れて浮き上がってきたらそのまま少し茹で網じゃくしですくって水にはなします。あら熱がとれたら水を切ります。
- ③鍋に三温糖としょうゆを入れ、煮立ったら水溶きでんぷんを入れてさらに煮たてとろみをつけます。②のだんごに③のたれをからめてできあがり。



栄養価 (一人分)

エネルギー	164kcal
たんぱく質	3.7g
脂肪	1.2g
カルシウム	16mg
鉄分	0.7mg
食物繊維	0.2g
マグネシウム	17mg
亜鉛	0.5mg
塩分	0.6g
糖分	8g