



親子で楽しくクッキング

野菜を使った簡単レシピをご紹介します。
親子でチャレンジしてみましょう！

親子で作る
簡単レシピ
紹介♪



お月見だんご 磯辺焼き風



夜を照らす月の光の収穫など、自然の恵みに感謝する行事が「お月見」。これを行うのは、「十五夜」とよばれる、一年のうちで一番月がきれいに見える日です。今年は**10月1日(木)**。この日は、お月見だんごやススキ、芋やかぼちゃなどの野菜をお月さまに供えます。

材料：(団子 12個分)



〈白だんご〉	
☆米粉(うるち米)	80g
☆絹ごし豆腐	80g
〈黄だんご〉	
★米粉(うるち米)	40g
★絹ごし豆腐	30g
★蒸しかぼちゃ	20g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	大さじ1
のり	適量

- かぼちゃはやわらかく蒸しておく。
- ジッパー付きポリ袋に(☆)と(★)の材料をそれぞれよく混ぜて耳たぶくらいの柔らかさにする。
もみ もみ もみ もみ おいしくな〜れ♪
- 白だんごを8個、黄だんごを4個にして好きな形にする。
- 10分だんごを蒸す。

**蒸し上がったら、そのまま盛り付けてもOK！
串にさしてみたらし団子にしてもOK！**

- 砂糖、しょうゆ、水はよく混ぜ合わせて、タレを作る。
- 蒸しあがっただんごに⑤を塗って、オーブンで5分ほど焼き、焼き色をつける。
- 焼けただんごにのりをはる。

蒸し団子を作るときは、**米粉(材料うるち米)、上新粉で作ります！**
きなこやごまなど、いろいろな方法で食べてみよう!!

