



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♪



今年の「**とうじ**冬至」は、12月21日です。1年で最も昼が短く、夜が長い日です。

ゆず湯に入る風習があり、運氣上昇の日とされているので「ん」のつく食べ物を食べて運が向くよう祈願します。「ん」が2つつく**なんきん(かぼちゃ)**、**れんこん**、**にんじん**、**ぎんなん**、**きんかん**、**かんとん**、**うんどん(うどん)**は「**冬至の七草**」と呼ばれ、より運氣が上がるとされています。



かぼちゃ団子のお汁粉

材料:4人分

白玉粉	50g
豆腐	50g
かぼちゃ	50g
ゆであずき缶	250g
水	320ml



★白玉団子の保存方法★

- ・翌日食べるのであれば、タッパーに水と一緒にに入れて冷蔵庫へ。
- ・長期保存の場合は、水分を切って冷凍庫で、約1か月ほど保存可能です。

- ① かぼちゃは種を取り除き、皮のまま乱切りにし、柔らかく加熱しておく。
- ② ジッパー付きポリ袋に白玉粉を入れ、かぼちゃを加え、豆腐を少しずつ加えながら練っていき、耳たぶ程度の固さにする。
もみ もみ もみ
美味しくな〜れ♪美味しくな〜れ♪

豆腐を少しずつ加えながら「適度な固さ」を探してみてください。

- ③ たっぴりのお湯を沸騰させる。冷水も用意する。②の生地を直径2cmくらいの大きさに丸め、中央を指で少しへこませ、熱湯に入れる。
- ④ 3分ほどすると浮き上がってくるので、さらにそのまま1分茹でたら、すぐに冷水にさらして締める。
一度、冷水につけると身がしまって美味しくありません♪♪♪
- ⑤ 分量のお湯を入れたお鍋に、ゆであずきを入れる。「沸騰させないように」火加減を注意しながら溶かしていく。
- ⑥ 作っておいた団子を汁のお鍋⑤に入れてあんとなじませて出来上がり。