

いきなり団子

○ 材料(2人分)

米粉	100g
木綿豆腐	100g
砂糖	大さじ1
塩	少々
さつまいも	100g
こしあん	100g



○ 作り方

- ① さつまいもは皮をむいて、1cmの輪切りにし、水にさらす。
- ② さつまいもの水けをふきとり、同量のこしあんをのせる。
(さつまいも、こしあんはそれぞれ10g程度にする)
- ③ ボウルに木綿豆腐、砂糖、塩を入れて、潰しながらよく混ぜる。
- ④ ③のボウルに米粉を加えて、よく混ぜてひとまとめにする。
(耳たぶくらいの固さにする)
- ⑤ 生地を10等分にして、薄く伸ばす。
- ⑥ 伸ばした生地の上に、あんこを下にしてさつまいもを乗せ、包む。
- ⑦ 閉じ目を下にして、クッキングシートに並べ、10分～13分蒸す。

エネルギー

77kcal

たんぱく質

2.4g

食塩相当量

0.0g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん