

# おしるこ



●栄養価	
エネルギー	61kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.1g
塩分	0.1g

## <作り方>

- ① ボウルに**白玉粉**を入れ、少量の**水**を入れて練る。
- ② ①に少しずつ**水**を足して練っていき、耳たぶより少し硬めにする。
- ③ ②を20等分に丸め、火が通りやすいように真ん中をくぼませる。
- ④ 鍋に湯を沸騰させ、③を入れる。  
団子が浮いてきたら1分待ち、ざるに上げて冷水で冷やす。
- ⑤ 鍋に**つぶあん**、**水**、**塩**を入れ、かき混ぜながら火にかける。
- ⑥ ⑤おしるこに④**白玉**を入れる。

※丸い団子そのまま、お子さまが食べると窒息の恐れがあるため、小さく切ってあげるようにしましょう！

## スベラカーゼとは・・・

でんぷん特有のベタベタとくっつく食感を和わらげ、ゼリー状に固めるものです。

材 料 (大人5人分) 団子20個分		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ・ペースト
白玉粉	100g	出来上がった白玉団子を薄くスライスする	出来上がった白玉団子を薄くスライスし半月にする	全粥 100g	全粥 100g
水	約100cc ※硬さを見ながら調整してください			スベラカーゼ 4g	スベラカーゼ 1.5g
<b>80℃以上</b> の全粥とスベラカーゼをミキサーに入れ、2分以上ミキサーで攪拌する。 (こども1人分は30g)					
つぶあん	200g	大人と同じ		大人のおしるこをこす	
水	250cc				
塩	少々				

※大人1人4個、こども1人3個が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。