

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	100 g	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 100 g	全粥 100 g
水	約100ml			スベラカーゼ 4 g	スベラカーゼ 1.5 g
※硬さを見ながら加える水を調節してください。				80℃以上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30 g)	
つぶあん	200 g	大人と同じ		大人のおしるこをこす	
水	250ml				
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。					