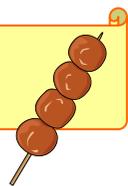


みたらし団子



<作り方>

- ① 鍋にたれの材料を入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、冷ましておく。
- ② ボウルに白玉粉を入れ、水を少量ずつ加えて練る。
- ③ ②にさらに少しずつ水を足して練っていき、耳たぶより少し硬めの柔らかさにする。
- ④ ③を10等分に分けて丸め、火が通りやすいように真ん中をくぼませる。
- ⑤ 鍋に湯を沸騰させ、④を入れる。団子が浮いてきたら1分待ち、ざるに上げ、冷水で冷やす。
- ⑥ 白玉団子、たれが共に冷めたら、たれで白玉団子を和える。

栄養価 (4個分)
 エネルギー 82kcal
 たんぱく質 0.7g
 脂質 0.1g
 塩分 0.4g



材 料 (10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 50g 水 約50cc (大人: 4個、こども: 3個)	※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！ 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切りにする	全粥 100g スベラカーゼ 4g	全粥 100g スベラカーゼ 1.5g
<たれ> しょうゆ 大さじ1/2 みりん 小さじ1 砂糖 小さじ3 片栗粉 小さじ1弱 水 大さじ3			全粥が熱いうちにミキサーに入れ、スベラカーゼを加えて2分間かける	
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。				

