

いびり団子



【材料】2人分

団子

米粉（または上新粉） 大さじ4
熱湯 大さじ2強

たれ

A { 砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
水 大さじ1
片栗粉 小さじ1/2

【作り方】

- ①米粉に熱湯を加え、耳たぶくらいの固さに練って、一口大の団子に丸める。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、団子を入れて浮いてきたらざるに取る。
- ③小さな鍋にAを入れ、とろみが出たら火を止めて②を入れからめる。
- ④器に盛りつけ、たれをかける。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	88kcal	1.2g	0.1g	3mg	0.7g

ひとくちメモ

- 抹茶、オレンジジュースなどでアレンジも可能です。
- 団子の水を牛乳に変えるとカルシウム量がアップします。