

かぼちゃ団子

□材料□ 20個分（4人分）

かぼちゃ（皮なし）40g・小豆缶80g・白玉粉10g・上新粉50g・水52cc

□作り方□

- ①かぼちゃは皮をむき、やわらかく蒸して潰します。
- ②白玉粉・上新粉・水と①のかぼちゃを練り混ぜます。（固さの目安は耳たぶ程度のやわらかさくらい）
- ③鍋に水を入れ、火をかけ、沸騰したら②を一口サイズに丸めて、真ん中を軽く押して平らにして、茹でていきます。
- ④茹で上がったら、網ざるで水を入れたボールの中にとり、冷やします。



2011.4.19（火）おやつ

★ひとメモ★

上新粉：白玉粉は1：5の割合を基本にしています。

②を混ぜる時、固さを見ながら、水の量は加減して下さい。

卵・牛乳アレルギーの子どもも同じものが食べられます。