★ 二色の白玉だんご

手作りだんごで
お月見を楽しみませんか

〈材料　各 12 個分〉

A：白色（みたらしだんご）

白玉粉	40ｇ
絹ごし豆腐	50ｇ
みたらしあん	
しょうゆ	小さじ１
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ１
片栗粉	小さじ１
水	大さじ2

B：黄色（かぼちゃだんご）

白玉粉	40ｇ
かぼちゃ（皮を取り除いて）	60ｇ
ゆであずき（缶）	60g

〈作り方〉

① **だんご**をつくる。

A：白色

ボウルに白玉粉と軽く水切りをした豆腐を入れ、よく混ぜ合わせ、だんごに丸める。

B：黄色

やわらかくゆでた（レンジ加熱）かぼちゃをボウルに入れ、なめらかにつぶす。白玉粉を加えて、よく混ぜ合わせ、だんごに丸める。

※A、Ｂともに、生地は耳たぶくらいのかたさにする。かたい時は少しずつ水（～大さじ１）を足してください。

②鍋に湯を沸かし、A、Bを入れてゆで、浮き上がってきたらさらに 1～2 分ゆで冷水にとって水けをきる。

③**みたらしあん**を作る。

小鍋にあんの材料を入れ、よく混ぜ合わせてから火にかけ、とろみがつくまで煮つめる。

または、大きめの器に入れ、よく混ぜ合わせてからふたなしで、電子レンジ(５００W)で１分加熱する。

（途中一度出して混ぜるとダマになりにくい）

④器にだんごを盛り付け、みたらしあんやゆであずきをかける。

だんごはフルーツといっしょにしたり、スープや味噌汁に入れてもよいです。

だんごを丸める作業は親子でするとと楽しいですよ。

【栄養価：各３個分】

	エネルギー（ kcal ）	たんぱく質（ ｇ ）	脂質（ ｇ ）	炭水化物（ ｇ ）	食塩相当量（ ｇ ）
白色（みたらしだんご）	61	1.5	0.5	11.8	0.6
黄色（かぼちゃだんご）	77	1.3	0.2	16.8	0.0