

材料		約24個分
材料名	分量(g)	
米粉(だんご粉)	120g	
砂糖	20g	
かぼちゃ	80g	
水	50cc	
粒あん	90g	

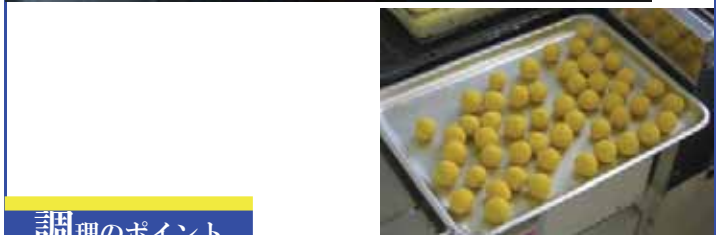
料理の特徴

米粉は真っ白なので、混ぜ込んだ素材の色を引き立てます。野菜嫌いな子供にも食べやすく、冬至の行事食としてもおすすめです。

かぼちゃ団子



- 作り方**
- ①かぼちゃをゆで又は蒸し、黄色い部分だけをつぶしておく。
 - ②米粉(だんご粉)、砂糖、かぼちゃを混ぜ、水を加えて耳たぶくらいにする。
 - ③お好みの大きさに団子を丸めて、沸騰したお湯でゆでる。
 - ④団子が浮き上がってきってから、2分ほどゆでる。水にとって粗熱をとる。
 - ⑤粒あんをかけた後、添える。



調理のポイント

☆米粉とかぼちゃを混ぜたものを、耳たぶ程の柔らかさになるまで混ぜ合わせます。
 ☆豆腐と米粉を混ぜ平たい団子を作り、鍋や汁物に加えてもおいしく仕上がります。

学校給食向け材料

食品名	g / 1人	切り方等
米粉(だんご粉)	15	
かぼちゃ	10	
砂糖	2.5	
水	6	
あずき 乾	2	
水	5	
中ざら糖	2	
食塩	0.05	
(出来上がり目安量)		45g
1個当たりのだんごの生地は、10g程度です。		
一人3個当たりの量(g)です。		
一人当たりのあずきあんは、15gです。		

大量調理時の作り方と調理のポイント

①～④作り方は上記と同様です。

⑤あずきは多めの水を入れた釜でゆっくり煮る。一度ゆでこぼし予定の水を入れて煮る。やわらかくなったら調味する。配食の仕方であずきあんの固さは調節する。

ポイント

- ゆで上げた団子とあずきあんを別々の食缶に配食するか、和えて配食するか検討が必要です。
- 調理に手間がかかりますが、かぼちゃが入ってもつるんとしただんごができます。一人3個としましたが大きさ、分量は、調節してください。