

おうちで作ってみよう、給食メニュー



<作り方のポイント>

- ①白玉粉は粒が残らないように豆腐と合わせて捏ねてください。
- ②手できれいに成形できる硬さにしてください。硬い場合は水で調整してください。

【さつまいものごま団子】	4人分量	切り方	作り方
さつまいも	270.0 g	皮をむいて適当な大きさ	①さつまいもは蒸してつぶす。
白玉粉	30.0 g		②白玉粉に豆腐を加えて混ぜる。
絹ごし豆腐	30.0 g		③さつまいも～塩をよく捏ねて丸く成形する。
水	調整用		④③の表面をサッと水につけ、ごまをまぶして油で揚げる。
砂糖	大さじ3		
食塩	少々		
白いりごま	大さじ5		
揚げ油	適量		