


海老芋だんご




3歳以上
向き

1個あたりの栄養価

カロリー：76kcal 塩分：0g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

海老芋を生地に使うことでもちりとした団子になります。通常のだんごよりもカロリーを抑えることができます。ただし、のどに詰ませやすいのでよく噛んで食べるように声をかけましょう。

材料(約6個分)

海老芋	200g
片栗粉	40g
牛乳	50g
砂糖	10g
きなこ	20g
砂糖	15g

つくり方

1. 海老芋の皮をむき、ざく切りにしたら、耐熱皿へ入れて電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。火が通ったらマッシャーで潰す。



2. 1に牛乳で溶いた片栗粉と砂糖を加えてよく混ぜる。一口大に丸める。(この時、手に水をつけながら行くと成形しやすいです)



3. 2を5分程度茹でる。水気を切り、きなこ砂糖をまぶせば出来上がり。

