

手作りおやつにチャレンジ！

★カルシウム強化みたらし団子★

献立	材料	分量 1班分	主に含まれる食品群に○をつけよう						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他
団子	白玉粉	100 g							
	牛乳	100 c c							
みたらしのたれ	水	大さじ3							
	砂糖	大さじ2							
	しょうゆ	大さじ1+1/2							
	片栗粉	小さじ1							

調理の手順

- ① 白玉粉は牛乳でしめらせておく（5分位）
- ② 白玉粉を練って耳たぶ位の硬さにする。
- ③ 20 個位できるので丸める。
- ④ 沸騰した湯でゆでる。浮き上がってから 30 秒ゆでて水にとる。
- ⑤ 小鍋にたれの材料を入れ火にかけて混ぜながらたれを作る。
- ⑥ 水をきった団子にたれをからめて器に盛る。

<注意事項>

- ②の時に水気が足りないようなら牛乳を少しずつ加える。※牛乳が苦手な人は、白玉粉を水で練ろう。
- ⑤は時間を見ながら。

盛り付け・配膳図

感想・反省