





健康食レシピ

小野町

料理名

三色団子

材 料 名 (8人分)	作 り 方
<p>○南瓜団子 南 瓜 … 30 g 団子粉 … 100 g 水 … 90cc</p> 	<p>団 子 ① 南瓜団子 団子粉に裏ごしした南瓜に水を加え、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。</p>
<p>○紫芋団子 紫 芋 … 30 g 団子粉 … 100 g 水 … 90cc</p> 	<p>② 紫芋団子 団子粉に裏ごしした紫芋に水を加え、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。</p>
<p>○豆腐団子 豆 腐 … 1/3丁 団子粉 … 100 g</p>  	<p>③ 豆腐団子 団子粉に豆腐を加え（水は加えない）、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。</p> <p>④ ①、②、③を食べやすい大きさにまるめ、熱湯でゆであげる。</p>

★★ひとこと★★

南瓜、紫芋を裏ごしすることでなめらかな口あたりの良い団子が出来る。みたらし、じゅうねんだれなどで食べるとおいしいです。