



手作りおやつ



<いろいろだんご>

- ・にんじんだんご
- ・さつまいもだんご
- ・豆腐だんご

いろいろだんご

作ってみるととってもかんたん！
入れるものを変えるだけで、いろいろな味や色が
楽しめます♪

★ワンポイント★

今回は、だんご粉に白玉粉を加えます。そうすることでや
わらかく仕上がります。

もちろん、だんご粉だけでもオッケー！もっちりした触感に
なりますよ♪

<材料>

【基本のだんご生地】

- ・だんご粉 60g
- ・白玉粉 60g

にんじんだんご → にんじん 50g
さつまいもだんご → さつまいも 50g
豆腐だんご → 絹ごし豆腐 80g

<きな粉>

- ・きな粉 20g
- ・三温糖 25g
- ・塩 少々

<みたらしのタレ>

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・三温糖 大さじ2
- ・片栗粉 小さじ1

<にんじんだんご>

- ① にんじんは皮をむいてすりおろす。
- ② だんご粉、白玉粉をボールに入れ、①のにんじんとよく混ぜ合わせる。
水で硬さを調節し、耳たぶくらいの硬さにする。
- ③ だんごに丸めて茹でる。
- ④ 浮き上がってきたら取り出し、きな粉やみたらしのタレに絡めて出来上がり。

<さつまいもだんご>

- ① さつまいもは皮をむいて、柔らかくなるまで茹で、マッシャーでつぶす。
- ② だんご粉、白玉粉をボールに入れ、①のさつまいもとよく混ぜ合わせる。
水で硬さを調節し、耳たぶくらいの硬さにする。
- ③ にんじんだんごと同様。

<豆腐だんご>

- ① だんご粉、白玉粉をボールに入れ、豆腐とよく混ぜ合わせる。
水で硬さを調節し、耳たぶくらいの硬さにする。
- ② にんじんだんごと同様。

※白玉粉は混ぜりにくいので、少量の水につけておくか、指でつぶしておく
と混ぜやすくなります。

※だんご生地にれんこんを入れてもおいしいですよ♪
もちもち&食物繊維たっぷりのヘルシーなお団子に。

※にんじん、豆腐、さつまいも以外の食材でもできます。

・いちごだんご

生のいちごをつぶして、だんご粉、白玉粉、砂糖と混ぜます。
かわいいピンク色のだんごです。何もつけずに食べましょう。

・草だんご

ヨモギを使ってもいいですが、ほうれん草や小松菜で作るのもオススメ！
栄養もたっぷりで、ヨモギのようにくせがないので子どもにも大人気♪
きな粉で食べるのがお勧めです。

・かぼちゃだんご

かぼちゃは皮ごと茹でて、マッシャーでつぶして混ぜましょう。
黄色が鮮やかなだんごです。

その他、いろいろご家庭でも試してみてください☆

