

●ごまだれ団子

栄養成分

エネルギー	109kcal
たんぱく質	2.5g
カルシウム	58mg
食塩相当量	0.1g

材料 4人分

白玉粉	1/2カップ
絹ごし豆腐	1/4丁

A

白ねりごま	小さじ1と1/2
黒ねりごま	小さじ1と1/2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ2/3



作り方

- 1 白玉粉と豆腐をよく混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさになるまで水(分量外)を少しずつ加えながらこねます。12等分にし、丸めてかるくつぶし、くぼみをつけた団子を作ります。
※豆腐の水分によって様子を見ながら水を加えます。
- 2 鍋にお湯を沸かし、①の団子を入れて、浮き上がってきたから中火で2〜3分ほど茹でます。
- 3 水を入れたボウルに②の団子を取り、冷やします。
- 4 Aを混ぜます。固い場合は水(分量外)で調整します。
- 5 器に団子を盛り付けて、上から④のごまだれをかけます。

レシピ考案者

東京都荒川区立
第九峽田小学校
学校栄養職員

内田 久恵 先生

豆腐の水分を利用した白玉団子ですが、豆腐の味は気になりません。見た目は真っ黒ですが、ごまの風味がおいしいです。子どもたちからも「食べたらいいしかった」との声をよく聞きます。今回はねりごまだけを使いましたが、好みですりごまを加えるとまた違う食感になります。