

うまい菜もち、きな粉添え

～野菜と大豆と牛乳がスクラム組んで、安心おやつで～す！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 白玉粉・・・100g ボールに計って入れる。
 - うまい菜・・・100g 軸の太い所を取り、茹でて水洗いして細かく刻む。
 - 牛乳・・・50g 計っておく。
 - 水・・・適宜 固い時に調節するのに使う。
 - きな粉・・・20g
 - さとう・・・12g
 - 食塩・・・1.5g
- } 混ぜ合わせて、うまい菜もちに添える。



【作り方】

ボールに入れた白玉粉に刻んだ『ふだんそう』を入れ良く混ぜて、牛乳を少しずつ加えて耳たぶくらいの軟らかさに練り上げる。

固いときは水を足して練り、調節する。

を平たい団子に丸めて茹で、すぐ水にとって冷やし、水切りして皿に盛り《きな粉》を添えてすすめる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
139kcal	4.3g	1.9g	47mg	1.6mg	1.8g	0.5g



おやつ