

私がすすめる地産地消

☆取り入れた地域の食材☆

米粉、にんじん、かぼちゃ、モロヘイヤ

☆その食材を取り入れた理由☆

家の畑でとれたから

☆メニュー☆

米粉の三色団子

～野菜たっぷり おやつにぴったり～

☆分量・作り方☆

<団子>

米粉 1カップ、豆腐 100g、
にんじん 30g → すりおろす
かぼちゃ 30g → すりおろす
モロヘイヤ 少量 → 細かくきざむ

<たれ>

みりん 大 1.5、しょうゆ 大 1.5、砂糖 大 2、
水 大 3、片栗粉 小 2

～団子作り～

- ①米粉に豆腐を混ぜる
- ②よくこねたら3等分にして、にんじん、かぼちゃ、モロヘイヤを混ぜてこねる → まるめる
- ③沸騰したお湯に入れ、浮いてきたらとる
～たれ作り～
調味料、水を鍋に入れ、沸騰させる → 片栗粉を入れとろみをつける → 団子にかける



☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

野菜を入れたので、だんごの固さの調節が難しかったです。本番では練習を生かして、スムーズにできました。おいしくできてよかったです。

☆おうちの人から一言☆

試作では粉がやわらかすぎて失敗したけど、本番は順序よくきれいにできましたね。

<記入者> ○をつけて下さい。父 ・ 母 ・ ○祖母 ・ 祖父 その他 ()