

【 豆腐みたらし団子 】 担当：中野

◎材料（4人分）

《だんご》

白玉粉 50 g

上新粉 50 g

絹ごし豆腐 100 g

竹串 8本

《たれ》

醤油 大さじ2

三温糖 大さじ8

水 100ml

片栗粉 小さじ2 1/2

1人分 195 kcal 塩分 1.3 g

◎作り方

団子を作る

1. ボウルに白玉粉、上新粉を混ぜあわせ、絹ごし豆腐を加えよく練る。（耳たぶくらいの柔らかさになればOK.）

固ければ、手に水を濡らして、加減をみながら練る。

2. 親指大の大きさに丸める。

3. 団子は、たっぷりの熱湯にいれ、浮いてくればOKで、水にとり竹串を刺し、水気をきる

（グラタン皿が都合がよい）

タレを作る

4. 小鍋に材料をいれ、混ぜながら弱めの中火にかけ、トロミがつけば火を止める。

団子を焼く

5. 竹串に刺した団子をバーナーであぶり、焦げ目をつける。

6. 団子にタレをからめる。