

そくほう

♡ 作ってみませんか？

あんこの代わりにお芋がいい感じで美味しい秋の味

ごまだんご

<材料> 8人分 (一人2個で16個)

さつまいも	100g (3分の1本)
三温糖	30g (大さじ4弱)
白玉粉	100g (カップ1弱)
上新粉	40g (大さじ5弱)
水	120ml (カップ半分強)
白ごま	50g (大さじ6弱)

※揚げ油

<作り方>

- ① さつまいもを蒸して皮をむき、つぶしてあたたかいうちに白玉粉と混ぜます。残りの材料も加え、こねます。※水は一回に全部入れないで様子を見ながら入れましょう。
- ② ①を等分しピンポン玉程度に丸めてからまわりにごまをまぶします。ごまがつきにくいので、にぎりしめてください。
- ③ ②を油で揚げます。

お店で売っている胡麻団子は中国語で**芝麻球** (ちーまーちゅう) と呼ばれ、中華料理の甜天心 (甘い天心のこと) です。本当は胡麻餡を作って「白玉粉と水とごま油を混ぜた生地」で包み、まわりに**ごま**をまぶし揚げて作るものです。でも、給食ではそれをする時間の余裕がないので、胡麻餡の代わりにさつまいもを蒸してつぶして白玉粉や上新粉や水とこねて丸め、ゴマをつけて揚げましたが「美味しい!」と大好評でした。手軽に作れるので是非ご家庭でも!



栄養価 (2個分)

エネルギー	167kcal
たんぱく質	2.4g
脂肪	8.0g
カルシウム	77mg
鉄分	0.8mg
食物繊維	1.0g
マグネシウム	27mg
亜鉛	0.4mg
塩分	0g
糖分	3.8g