

その他

十五夜にみんなで作りたい

お豆腐白玉だんご

所要時間：20分
(べったり時間20分)



栄養価 (1人前)

熱量(加味-)：183kcal たんぱく質：4.7g 塩分：1.0g

材料 (約5~6人前)

白玉粉 200g

絹ごし豆腐 240g

みたらしあん

〔水 200mL

しょうゆ 大さじ2・1/2(45g)

砂糖 大さじ4 (50g)

〕片栗粉 大さじ2 (20g)

作り方

1. ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れて、混ぜ合わせるようによくこねる。粉っぽさがなくなり、手にくっつかないくらいの固さにする。
2. 適当な大きさに丸めて沸騰したお湯に入れ、浮かんでから2分程度待って、冷水に引き上げる
3. みたらしあんの材料を鍋にすべて入れて、泡だて器で混ぜながら中火にかける。とろみがついてきたら火を弱めてさらに2分ほど混ぜる
4. 器に水を切った団子を盛り、みたらしあんをかけて完成

色んな形で作ってみよう！

お月見のお団子は上新粉(だんご粉)を蒸し器で蒸して作るのが一般的ですが、今回はご家庭でも簡単に作れるように白玉粉を使用しました。

伝統的なまん丸のお団子もよいですが、早くゆで上げたい時は真ん中を凹ませると早くゆであがります。

お子さんと一緒に作る時はぜひ色んな形で作ってみてください。生地同士がくっついていれば意外と形を保てますよ♪



みたらしあんの他にも

お団子の上からかけるものとして、みたらしあんの他にも、あんこやずんだあん、くるみあんなどがあります。お正月の前にはあんこのレシピを上げたいと思いますのでお楽しみに！



お豆腐を入れるから

保育所のおやつでよく食べられているお豆腐入りの白玉だんごは、お水で作るよりもしっとりとして歯切れがよくなるので、比較的小さいお子さんでものどに詰まりにくくなっています。冷めても柔らかい上に、たんぱく質も摂れるのでおうちのおやつとして作ってみては。



十五夜お月さん

十五夜は中秋の名月とも言われており、月を愛でながら収穫を感謝する貴族の風習が広まったそうです。十五夜は旧暦の8月15日をさすので毎年変わります。2020年は10月1日(木)です。平日ですので、おやつ作りは難しいと思いますが、みんなで満月を見上げてみてはいかがでしょうか。