

「おだんごを作ろう！」



とうふで白玉団子

●材料＜親子1組（2人）分＞

白玉粉	50 g
絹ごし豆腐	75 g
あずきあん	20 g
きなこ	10 g
砂糖	6 g

●作り方

- ①鍋に水を入れておく。
- ②ボウルに白玉粉と豆腐を入れて、白玉粉の粒がなくなるまで混ぜ合わせる。固さの目安は耳たぶくらい。
- ③①の鍋の火をつける。
- ④②を10個に丸め、②の鍋でゆでる。浮き上がってきたら、2～3分ゆで、冷水にとる。
- ⑤別のボウルに、きなこ砂糖を入れて、混ぜる。
- ⑥器に④の白玉団子を盛り、あずきあんを添えて、⑤のきなこをかける。

ほうじチャイ

●材料＜親子1組（2人）分＞

ほうじ茶の葉	6 g
牛乳	300 g
はちみつ	10 g

●作り方

- ①鍋にほうじ茶の葉と牛乳を入れ、強火にする。
- ②ぐつぐつしてきたら、弱火にして、3分ほど煮る。
- ③茶漉しでこして、器に注ぐ。
- ④好みではちみつを加えて、よく混ぜてできあがり。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
一人あたり	271 kcal	10.4g	8.1g	197mg	0.2g

食事の目安

年齢		エネルギー
3～5歳 (活動量普通)	男児	1300 kcal/日
	女児	1250 kcal/日
6～7歳 (活動量普通)	男児	1550 kcal/日
	女児	1450 kcal/日
18～49歳 (活動量普通)	男性	2650 kcal/日
	女性	1950～2000 kcal/日