

もちもちまっ茶だんご



★平成29年度食育レシピコンテスト★

「僕・私に任せて！オリジナル・アイデアレシピ」の入賞作品です。

ざいりょう ふたりぶん こぶん
【材料：2人分 ※4～6個分】



れんこん	60 g	さとう 砂糖	50 g
さといも	2個	みず 水	1カップ
まっちゃ 抹茶	25 g	かたくり こ 片栗粉	しょうしょう 少々
こしあん	50 g		
しらたま こ 白玉粉	70 g		
じょうしん こ 上新粉	50 g		

- ① 水と粉（白玉粉・上新粉）と砂糖を混ぜあわせて、3分30秒電子レンジにかけて、混ぜる。
- ② さといもをレンジにかけ皮をむく。
- ③ 皮をむいたれんこんとさといもを混ぜて、電子レンジで加熱して柔らかくする。
- ④ ①と③を混ぜる。
- ⑤ ④に抹茶を混ぜる。
- ⑥ ⑤の生地とこしあんを4～6等分にし、あんを生地で包み、だんごにする。

健康増進計画・食育推進計画の策定にむけた市民アンケートにより、魚と野菜の摂取向上の取り組みが必要という結果に基づき、平成25年度から、小中学生を対象にアイデアレシピを募集し、食育レシピコンテストを開催しています。



食育レシピコンテスト 応募610通の中から選ばれました。