

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。



【材料】2人分

※4~6個分】

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

- 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。
- さといもをレンジにかけ皮をむく。
- 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。
- ①と③を混ぜる。
- ④に抹茶を混ぜる。
- 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。