

簡単いきない団子



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
*さつまいもペースト	30		①Aの分量であんを作る。
*小豆	A 4.5		一人当たりの出来上がり量は15g程度。
*三温糖	A 3		あんは硬めに仕上げておくと③で成形しやすい。
*食塩	A 0.01		②Bできな粉を作っておく。
生ワントンの皮	2枚	9cm正方形	③1枚のワントンの皮の中心にさつまいも、その上
*きな粉	B 2.5		にあんをのせ焼売を作る要領で筒形を作る。上から
*三温糖	B 1.2		上からもう一枚皮をかぶせ、空気を抜くように皮を
			落ち着かせながら、成形する。
			④10分程度むす。
			⑤Bは蒸した団子が食缶の中でくっつくのを防ぐ
			ためのものです。配缶時に適宜お使いください。
			(分量は出来上がり約50gです。)

*は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
101	2.8	0.9	0.1	20	21	0.7	0.3	1	0.06	0.03	9	2.4