

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



★ 今年も9月21日が十五夜です

## お月見団子レシピ

# お子様と一緒に  
# 簡単おやつ  
# お月見

### ★豆腐入りふわふわ団子

#### 《材料》（作りやすい分量）

- ・ 白玉粉 1袋(200g)
- ・ 豆腐(絹ごし) 300g



#### 《作り方》

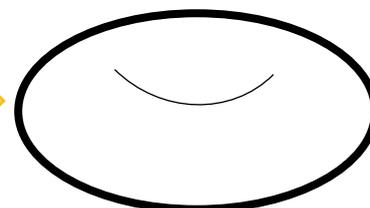
①ボールに絹ごし豆腐を入れて、泡だて器などでなめらかなペースト状にする。



②①に白玉粉を全量入れ、まとまるまでよくこねる。  
（耳たぶの硬さを目標に、硬い場合は水を足してください）



③お好きな量を取り、均一に加熱する為に丸めて中心を少しへこませる。



④沸騰した湯で、袋の記載通りに茹でる。



⑤ザルにあけて完成！

豆腐を入れることでふわふわ食感に！  
なめらかになるまで、よくこねることがポイントです！

## ★お団子アレンジ



### ●みたらし団子●

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・さとう 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・水 大さじ2

を混ぜて火にかけるか、電子レンジで少しずつ加熱する。

### ●おしるこ●

市販のあんこを水でのぼし、火にかけて温める。



### ～管理栄養士のあとかき～

「十五夜」とは、1年で最も美しいとされる「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫に感謝し、豊作を祈願する行事です。

十五夜では、満月をお団子、ススキは稲穂に見立てます。お団子をお供えする際は、十五夜にちなんで15個を盛ります。

今年は9月21日が十五夜です。夜が涼しくなってきたので、たまにはゆっくりお月見なんていかがですか？

月見団子はお月見した後、月に感謝しながら食べましょう。

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

