



# みどり団子

20分

ほうれん草がおいしくおやつで頂けます。



葉物が苦手な子でも、食べられたと自信が持てます。

お団子をこねたり、丸めたりするのをお手伝いしてもらって一緒に楽しめます。

その他、小松菜や春菊、かぼちゃ、人参でも美味しくカラフルに仕上がります。

## 材料・・・ こども 5人分

ほうれん草 50g

白玉粉 100g

木綿豆腐 100g

醤油 大さじ1

砂糖 大さじ1

片栗粉 小さじ1

} A

## 作り方

- ① 白玉粉に豆腐を混ぜてこねる。
- ② 茹でてミキサーにかけたほうれん草を①に混ぜる。
- ③ 耳たぶ位の硬さになったら10円玉位の大きさの団子にする。
- ④ たっぷりのお湯を沸かして団子を入れる。団子が浮き上がってきたら冷水にとって冷ます。
- ⑤ 醤油と砂糖を鍋に入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れてたれを作る。
- ⑥ ④に⑤をからめる。



社会福祉法人

聖隷福祉事業団

Seirei Social Welfare Community