



# お野菜たっぷり いろどり団子

中西 将浩さん (三重県立相可高等学校)



対象：ユウキくんのおやつ…1人分のエネルギー：199kcal

## 作り方

- ① さつまいもとじゃがいも、枝豆を蒸し器で蒸し、それぞれを裏ごしする。
- ② さつまいもに砂糖15g、白あんを加え加熱し、水分を飛ばし、冷ましておく。
- ③ 枝豆とじゃがいもを合わせ、砂糖、はちみつを加える。
- ④ ③の生地でさつまいもの生地を包む。
- ⑤ 水、醤油、みりん、砂糖15gを合わせて加熱し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥ ⑤を団子に掛け、黒ごまをのせたら完成。

## 材料 (4人分)

さつまいも	80g
枝豆(さや無し)	100g
じゃがいも	70g
白あん	20g
砂糖	30g
はちみつ	10g
水	100cc
醤油	35g
みりん	10g
砂糖	60g
片栗粉	10g
黒ごま	少々

## ★ One Point

野菜がたっぷり栄養のあるおやつにしたことです。



## レシピを考えた理由

子供に野菜をできるだけ多く食べてもらえるおやつを作りたいと思い、考えました。

色も鮮やかにすることで、見た目も楽しく栄養の取れるおやつになったと思います。

子供が食べやすいようにみたらしのタレをかけたのも工夫の一つです。

## 選 評

おやつでも野菜を子どもたちに食べさせたいとの思いから、団子の生地にならず、野菜だけで作ったお団子です。野菜を裏ごしする作業の一手間が、愛情と美味しさを伝える要となっていますね。黒一点、男性考案のレシピです。