



やわらか♪かぼちゃ団子のきな粉あん

材料 (大人2人+こども1人分の目安)10個分

かぼちゃ 100g

片栗粉 大さじ1

絹ごし豆腐 50g

A {
きな粉 大さじ2
はちみつ 小さじ2
しょうゆ 小さじ2/3
水 適量

栄養価	こども1人分(2個)
エネルギー	40 kcal
食塩相当量	0.1 g



作り方

- ① かぼちゃは種、わた、皮を除いて一口大に切る。
耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2分半ほど加熱する。
- ② 温かいうちにポリ袋に入れ、めん棒などで袋の上からつぶす。
片栗粉と豆腐を加え、袋の上からもんでよく混ぜる。
- ③ ②の中身を袋の端に寄せて角をはさみで切り、クッキングシートを敷いた耐熱皿に10個分に絞り出す。
電子レンジで3分ほど加熱する。
- ④ Aを器に入れてよく混ぜ、好みの濃度になるように水でのばす。
- ⑤ ③を皿に盛り、④をかける。

