

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



みたらし団子（豆腐）

材 料（1人分）

- 白玉粉……………15g
- 絹こし豆腐……………15g
- スキムミルク……………2g
- しょうゆ……………4g
- さとう……………7g
- 片栗粉……………適宜

作り方

- ① 白玉粉・絹こし豆腐・スキムミルクをボールに入れて、混ぜ合わせる。
（耳たぶ程度が理想ですが、必要に応じ少々の水を加える。）
- ② ①を一口大の円盤型に丸め、中央をへこませる。
- ③ 沸騰した湯で茹でる。
- ④ なべ底から上がってきたらすくい取り、水をはったボールに移す。
- ⑤ 団子の水気をとる。
- ⑥ 鍋に水(10ml)としょうゆ・さとうを入れ、弱火で煮立て片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ お皿に団子を盛り、⑥のあんをかける。

管理栄養士から

お餅や白玉・ナッツ類など、噛み切りにくい食品は、3歳をめどに与え始めます。そして、3歳以降でも食べやすい大きさや形態に調理をしたり、しっかり見守ることは忘れずに。

白玉団子を作る時に、水の代わりに豆腐を使うことで、粘りが少なく、歯切れのよい団子となります。危ないから食べさせないのではなく、調理の工夫と見守りで食の幅を広げることも大切です。

