


大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ

『三つ葉のお団子』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 立花 彩美

 帝塚山学院大学

三つ葉のお団子

材料 (4人分)

- 三つ葉 2束 (80g)
- 水 三つ葉ペーストとあわせて135mL
- 白玉粉 150g
- 砂糖 50g

- 黒蜜 お好みで
- きな粉 お好みで

* 三つ葉ペーストはフードプロセッサーを使うと簡単に作れます。

作り方 (作業時間 30分)

- ① 三つ葉をさっと茹で、水にとって冷ます。
- ② 水気を切って細かく刻み、すり鉢でする。
- ③ 計量カップに三つ葉ペーストを入れ、水を加えて135mLにする。
* すり鉢に残った三つ葉も洗いこむ。
- ④ ボウルに白玉粉を入れ、塊があればつぶす。
- ⑤ 砂糖を加えてよく混ぜる。
- ⑥ ③を加えてなめらかになるまでよく捏ねる。
- ⑦ 生地を4等分し、さらに6等分して丸める。
- ⑧ 団子を茹で、氷水にとって冷やす。
* 団子が浮いてからさらに1分茹でる。
- ⑨ 水気を切って器に盛り、食べる直前に黒蜜ときな粉をかける。