

大阪エコ農産物レシピ 『しゅんぎく団子』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 伊関 美香

 帝塚山学院大学

しゅんぎく団子

材料(3人分(1人3個))

しゅんぎく団子

しゅんぎくの葉	50g(1袋分)
団子粉	100g
ぬるま湯	約50~60mL
砂糖	10g
塩	ひとつまみ(0.5g)

きな粉

きな粉	30g
砂糖	30g
塩	ひとつまみ(0.5g)

作り方(作業時間 約30分)

- ① しゅんぎくの葉をよく洗う。
- ② 沸騰した湯に塩を入れ30秒程ゆで、水にとる。
- ③ 水気をしぼり、みじん切りにする。
- ④ すり鉢に入れ、よくすり潰す。
- ⑤ ボウルに団子粉と砂糖を入れてよく混ぜる。
- ⑥ ④を加え、ぬるま湯を少しずつ足しながら、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- ⑦ 9等分して、丸める。
- ⑧ 沸騰した湯に入れ、浮いてきてから3分ゆでる。
- ⑨ 冷水にとり、水気を切り、器に盛り付ける。
- ⑩ きな粉に砂糖と塩を混ぜる。
- ⑪ 盛り付けた団子にきな粉をかける。

