



こねたり！丸めたり！親子でつくってみませんか？

ミルクみたらし団子

ざいりょう：4人分



白玉粉・・・100g

牛乳・・・110ml（＊水でもできます）

<たれ>

しょうゆ・・・小さじ2

水・・・50ml

砂糖・・・大さじ2

かたくり粉・・・小さじ1

つくりかた

- ① ボールに白玉粉と牛乳を加えて、耳たぶのかたさになるまでよく練る。



- ② ①を好みの大きさに丸める。（真ん中を少しくぼませると火が通りやすい）



- ③ 鍋に湯を沸かして②を入れ、浮き上がって1～2分したら、水に取る。



- ④ たれの材料をすべて鍋に入れ合わせ、中火よりやや弱火で、透明になりとろみが出るまで混ぜながら加熱して、たれを作る。



- ⑤ ③の団子を水を切って皿に盛り、上から④のたれをかける。



子どもたちは、こねたり、丸めたりするのが大好き！ぜひ親子で作ってみてください。

牛乳を使っているの
で、おやつでカルシウム
も補給できます。