



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。