

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

今回の食材は…**かぼちゃ** です！

“かぼちゃ”
の

かわいい黄色の団子です♪
みたらし団子



「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

材料(つくりやすい分量)

白玉粉・・・30g
だんご粉・・・20g
かぼちゃ・・・100g
(直径2cm位のものが16個できる)



【あん】

A しょうゆ・・・15g
砂糖・・・10g
水・・・40ml
片栗粉・・・3g

作り方

- ① かぼちゃは皮をむき、2cm角に切り柔らかくゆでて、つぶす。
- ② ①と白玉粉とだんご粉を混ぜ合わせ、耳たぶくらいのかたさにして丸め（固さをみながら、適量の水をたす）、たっぷりの湯でゆでる。
- ③ 鍋にAを入れて弱火にかけ、混ぜながら煮詰めてとろみをつけ、②のだんごにからめれば、で・き・あ・が・り！

白玉粉とだんご粉にかぼちゃを入れてみました。黄色いまん丸お月様のようなおだんごができます。



1個(1/16個分)の栄養価

エネルギー	21kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0g
食塩相当量	0.1g

今回使用した
かぼちゃ
の産地は・・・
神辺町産

