

べろだんご

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

203kcal
6.0g
0.7g
0.3g



春

夏

秋

冬

◆材料（4人分）

だんご	小麦粉	80g
	だんご粉	20g
	塩	少々
	水	1/2カップ
あずきあん	あずき	80g
	さとう	大さじ5
	塩	少々

【作り方】

- 1 鍋にたっぷりの水とあずきを入れ、沸騰させ、お湯を捨てる。（3回繰り返す）
- 2 あずきがつかる程度の水を入れ、やわらかくなるまで煮て、お湯を捨て、さとう、塩を入れて煮て冷ます。
- 3 小麦粉、だんご粉に塩を混ぜ、分量の水を加えて耳たぶ程度にこねる。
- 4 ③を4等分に分け小判型にして、たっぷりの熱湯で茹でる。
- 5 ④の水気をきって、あずきあんをまぶす。

★ひとくちメモ

6月の忙しい田植えが終わり、農家の牛に感謝するため、だんごの形は牛のべろ（舌）の形に似せて、あずきあんをまぶして食べ、だんごの茹で汁は牛に飲ませ、ともに喜びあいました。

