

料理名

よもぎ団子



栄養価(1個当り)

エネルギー(kcal)	89.6
たんぱく質(g)	3.0
脂質(g)	0.3
カルシウム(mg)	19
マグネシウム(mg)	9.6
鉄(mg)	0.8
亜鉛(mg)	0.4
レチノール活性当量(μ gRAE)	8.8
ビタミン B1(mg)	0.02
ビタミン B2(mg)	0.02
ビタミン C(mg)	0.7
食物繊維(g)	1.6
食塩相当量(g)	0

材料	分量 (10個分)	作り方
白玉粉	25g	①白玉粉にぬるま湯の一部を加え、粒をしっかりとつぶしておく。 ②上新粉、砂糖を加え、ぬるま湯を加えて、耳たぶ位の固さにこねる。 ③①と②によもぎ粉を入れ、混ぜる。 ④湯気が上がった蒸し器に、濡れ布巾(クッキングシート)を敷き、こねた生地を3, 4個に分け、重ねないように並べ、強火で約 25 分蒸す。 ⑤水で濡らしたボウルに取り出し、しゃもじでこねる。 ⑥あんを 4 個に分けて丸めておく。 ⑦手のひらに生地を広げ、あんをくるむ。 ⑧上新粉をまぶし、アルミカップに乗せる。 *生のよもぎを使用する場合は20g。
上新粉	125g	
ぬるま湯	125ml	
砂糖	20g	
よもぎ粉*	4g	
こしあん	200g	
上新粉	30g(適量)	