



里芋団子のしょうゆ麴添え
豆乳寒天とチョコスティック



提供者：小山町連合婦人会健康づくり
食生活推進部(北郷地区)

提供月：平成31年3月

里芋団子のしょうゆ麴添え材料 (6人分)

里芋	500g
白はんぺん	100g
ヤーコン	50g
人参	50g
コーン	50g
むき海老	75g
青ねぎ	15g
ほんだし	5g
油	適量
片栗粉	適量
ブロッコリー	適量
人参	適量
醤油麴	適量

豆乳寒天とチョコスティック 材料 (5人分)

粉寒天	4g
水	250~350g
砂糖	40g
調整豆乳	250cc
~お好みで~	
きな粉	20g
黒蜜	50g
<チョコスティック>	
ごぼう	適量
コーティングチョコレート	適量

作り方

- ①鍋に粉寒天と水を入れ火にかけ、沸騰してきたら吹きこぼれないように注意して、1~2分かき混ぜながら寒天を溶かす。
- ②砂糖を入れ溶かし、火を止め豆乳を入れ混ぜる。
- ③粗熱が冷めたら、容器に入れ固める。
- ④ごぼうを8cmの長さに切り、さっとゆで細長く切る。軽く片栗粉をまぶす。
- ⑤コーティングチョコレートを溶かし、ごぼうをくぐらせ固める。(クッキングシートを使うと良い。)

作り方

- ①里芋は皮を剥いて茹でてつぶす。白はんぺんは、適当な大きさにちぎる。人参、ヤーコンは5mm角に切り(ヤーコンは水にさらす)むきえびは半分に切りさっとゆでる。ねぎは細かく刻む。
- ②ボールに材料を入れ、ほんだしを入れてよく混ぜる。
- ③1つが60gになるように丸め、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ブロッコリー、薄く切った人参の上にしょうゆ麴を添える。

