

1部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

黒ごまあんの白玉団子



 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	177	(kcal)
・たんぱく質:	2.6	(g)
・カリウム:	27	(mg)
・リン:	49	(mg)
・食塩:	0	(g)
作業時間	15	(分)
価格(1食あたり)	100	(円)



材料

＜白玉＞	
白玉粉	25g
水	20g
＜黒ごまあん＞	
黒ごま	6g
砂糖	1g
はちみつ	2g
無塩バター	6g



作り方

- ＜黒ごまあん＞
- ①黒ごまをすり鉢ですりつぶす。
 - ②無塩バターは常温に戻しておく
 - ③すりつぶした黒ごまに砂糖・はちみつ・無塩バターを加えて混ぜる。
- ＜白玉＞
- ①白玉粉と水を混ぜ、耳たぶのやわらかさにする。
 - ②白玉の生地黒ごまあんを入れて包む。
 - ③沸騰した湯に加え、浮いてくるまで茹でる。
 - ④浮いた白玉を氷水で冷やす。

アピールポイント

夏の暑いときにおすすめ！
黒ごまと白玉で効率よくエネルギー補給！