

喜麻市の食材を使ってチャレンジ!

カンタンクッキング

Vol.05
よもぎ団子

レシピの提供: 食生活改善推進会

材料(4人分)

よもぎ……………25g	水……………団子粉のパッケージ参照
団子粉……………25g	つぶあん……………40g

- 1 よもぎをゆでて、すり鉢でする。
(乾燥よもぎでも可)
- 2 団子粉と水を混ぜ合わせ、耳たぶの硬さくらいにこねる。
- 3 ②に①を混ぜ合わせる。
- 4 ③とつぶあんを同じ個数になるように丸める。
- 5 生地であんを包む。
- 6 蒸し器で、時々様子を見ながら20分位蒸したら出来上がり。



1人分の栄養量

- ▶エネルギー48kcal ▶たんぱく質1.3g
- ▶脂質0.1g ▶炭水化物10.9g
- ▶食塩相当量0.0g

食生活改善推進会より

昔からよもぎは体に良い薬草だと言われていました。春先頃に道の駅などで購入することができます。乾燥よもぎは一年中売っており、手軽に使用できます。