

☆よもぎ入りもち麦みたらし団子（8本分）

材料名	分量	作り方
もち麦粉	100g	① もち麦粉と白玉粉、よもぎ粉を混ぜ、水を加えて耳たぶくらいにこねる。 ② 鍋に湯を沸かし、①のタネを直径2cm程度に丸めて入れる。 浮き上がってきたら3分茹で、水にはったボールに入れて冷ます。 ③ たれの調味料を鍋に入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。 ④ 串に団子を3個ずつ刺して皿に盛りつけ、たれをかける。
白玉粉	100g	
よもぎ粉	2g	
水	220ml	
たれ		
砂糖	大さじ4	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ2	
片栗粉	大さじ1.5	
水	大さじ1	

1本分 125kcal

