

★野菜を  
食べやすくするレシピ★

## 里芋と小松菜のみたらし団子

(子ども1人分) エネルギー65kcal 食塩相当量0.4g



甘辛のみたらしだれで野菜入りでも食べやすく、お子さんに人気のみたらし団子です。冷凍の里芋を使うと手軽に作れます。

### 【材料】

(作りやすい分量)  
(小さめ6個分)

里芋	2~3個(100g)
小松菜	葉の部分1枚(5g)
白玉粉	大さじ1(9g)
砂糖	小さじ2(6g)
しょうゆ(濃口)	小さじ1(6g)
片栗粉	小さじ1(3g)
水	大さじ2(30ml)

A

### <作り方>

- ① 里芋は皮をむいて柔らかくなるまで茹でる。電子レンジで加熱する場合は、洗って皮付きのままラップをして加熱後、皮をむく。
- ② 小松菜は細かく刻む。
- ③ 白玉粉を粉状になるまですりこぎなどで叩き、細かくしておく。
- ④ ①を潰し、②と③を加えて、全体が均一になるようこねる。
- ⑤ ④を6等分し、平らな一口大に丸め、中央部を少しくぼませる。

注) 特に1~2歳の小さなお子さんのはのどにつまらせないよう丸ではなく平らな形にしてください。

- ⑥ ⑤を耐熱容器に並べ、ふんわりとラップをし、電子レンジで600w1分、裏返して600w1分加熱する。
- ⑦ Aを⑥とは別の耐熱容器に入れ、しっかりかき混ぜる。電子レンジ600w 20秒加熱し、均一になるように混ぜる。その後、お好みのとろみになるまで10秒ずつ様子を見ながら加熱し、その都度よく混ぜる。  
(たれが熱くなりますので、やけどには注意してください)
- ⑧ ⑦のたれを⑥の団子にかける。

食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。

レシピ作成：芦屋在宅栄養士会