

ご飯団子のぜんざい

☆材料

(1人分 炊き出し袋：有)

団子

精白米 35 g

水 35ml

水溶き片栗粉

片栗粉 小さじ1 (5 g)

水 小さじ2 (10ml)

レシピのアレルゲン
(特定原材料および準ずるもの)
※使用するフルーツに注意

具材

あずき缶 80 g

フルーツ缶 30 g

☆作り方

- ① 炊き出し袋に精白米と水を入れ、沸騰したお湯で30分湯煎し、10分蒸らす。
- ② ボウルに①を入れ、水で濡らした麺棒などで軽く潰し水溶き片栗粉を入れて、粒が無くなるまで潰す。
- ③ ②を丸め、沸騰したお湯に入れ、浮いてきたらお皿に盛る。
- ④ あずき缶を炊き出し袋に入れてお湯で温める。

※お好みで温めなくても良い

- ⑤ ④を団子にかけ、フルーツ缶を添えて完成。

☆栄養価

エネルギー	319 kcal
たんぱく質	5.8 g
脂質	0.7 g
炭水化物	76 g
食物纖維	3.1 g
食塩相当量	0.2 g



☆ポイント

- ・ 炊き出し袋ご飯1合分で団子を4人前作れる。
- ・ 具材であるあずきやフルーツは、備蓄しておきやすい缶詰を使用。
- ・ 温かいぜんざいでほっこりぽかぽか。