

おやつ名 **れんこんみたらし団子**



約20～25個分

作り方

～準備～

れんこんを洗い、一部を角切り用に残してすりおろす（皮付き）

角切り用のれんこんを（少量の水を入れ）電子レンジで軽く温めて、刻む

※すりおろしきれない分を角切りに使うなど、れんこんの分量はお好みで（おすすめ→すりおろし150g、角切り30～50g）

※皮の部分はすりおろしに使い、角切りは皮のない部分を使うと見た目もよくなります

材料

～作り方（団子）～

〈団子〉

- ◆ れんこん（すりおろし+角切り） 150～200g
- ◆ 白玉粉 120～130g
- ◆ 水 適量

1. ボールに白玉粉とすりおろしれんこんを入れてこね、角切りを加える

2. 耳たぶほどの柔らかさになるまで水で調節してこねる

〈みたらし〉

- ◆ れんこん（すりおろし） お好みの量
- ◆ 砂糖 大さじ2
- ◆ しょう油 大さじ1
- ◆ みりん 大さじ1
- ◆ 片栗粉 大さじ1
- ◆ 水 75cc

3. 一口大に丸める

※角切りのれんこんがなるべく表面に出ないようにすると崩れにくいです

4. 3を茹で、浮いてきたら水にとって冷ます

～作り方（みたらし）～

〈きな粉〉

- ◆ きな粉 適量
- ◆ 砂糖 適量
- ◆ 塩 適量

1. 材料すべてを鍋に入れ、絶えずかき混ぜながら弱火から中火で加熱

2. とろみがついたら火を止める

～作り方（きな粉）～

材料すべてを混ぜる。好みで、砂糖・塩の量を調節する。