

もちふわ胡麻団子

平成21年度 ダイエットレシピコンテスト優秀賞

調理時間 約30分 塩分 1.0g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
249kcal ⇒ 226kcal



【材料】2人分(1人分2個)

| | |
|-----------|---------|
| 生地 | |
| 白玉粉 | 50g |
| 長芋 | 50g |
| 牛乳(または豆乳) | 10~15cc |
| 具 | |
| 鶏挽肉 | 50g |
| 塩 | 少々 |
| ごま(黒・白) | 適量 |
| ごま油 | 大さじ3 |
| 銀餡 | |
| 白だし汁 | 50cc |
| みりん | 小さじ2 |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| カイワレ大根 | 1/2株 |

【作り方】

- (1) 長芋は皮をむいて蒸し器で蒸し、すり鉢でよくつぶす。
- (2) 白玉粉に牛乳(または豆乳)を加えて混ぜ合わせ生地を作る。
- (3) 鶏挽肉は軽く茹で水気を切って、塩少々して具を作る。
- (4) (2)の生地を4等分に分け、丸くのぼして、中央に(3)を詰めて包む。
- (5) お湯を沸かして(4)を茹でる。竹串で刺して、生地が付かなくなったのを確認したらザルにあける。
- (6) 手を水で濡らして(5)にごまをまんべんなく付ける。
- (7) 熱したフライパンにごま油を入れて、(6)を入れコロコロ転がすようにして焼き、表面が軽くキツネ色になったらお皿に移す。
- (8) 鍋に白だし汁、みりん、薄口しょうゆを入れて熱した後、水溶き片栗粉を加えて、とろみを付け、銀餡を作る。
- (9) (7)の上に(8)を適量かけ、さっと水洗いしたカイワレ大根を飾る。

【ワンポイント】

- ・ 団子を揚げる代わりに、茹でて火を通すことで、油の使用量を減らすことができます。
- ・ ごま油で焼くことで、香ばしさをプラスできます。

レシピ監修 香川栄養専門学校