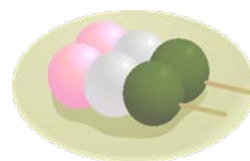


お花見団子（串4本分）

材料	量	下処理
白玉粉	90g	
砂糖	15g	
かぼちゃ	50g	茹でる
ほうれんそう	50g	サッと茹でる
赤パプリカ	30g	サッと茹でる
水	適量	
竹くし	4本	

【作り方】

- ①ゆでた野菜はそれぞれ、すりつぶす。
- ②白玉粉、砂糖をそれぞれ3等分する。
1種ずつ野菜を加えてよく混ぜ、3種（3色）のたねを作る。
硬さは水で調節し、各色4個ずつ団子状に丸めてゆでる。
- ③ゆで上がったら、冷水に取り冷やす。
- ④三色の団子を串にさす。



1串分

エネルギー量

114kcal

食塩相当量

0.0g