ZUSHI KAISEI
COOKING
男子校ごはん

みたらし団子

材料（１班分）

だんご

- 白玉粉 …… 100 g
- 上新粉 …… 350 g
- 熱湯 …… 400 ml

みたらし

- 水 …… 200 ml
- 砂糖 …… 150 g
- しょうゆ …… 60 ml
- 片栗粉 …… 大さじ 2

つくりかた

～だんご～

① 白玉粉と上新粉を混ぜ、熱湯を少しずつ加え、菜箸で混ぜる。

② 耳たぶくらいのかたさになるまで手でこねる。(湯の量で固さを調節)

③ ②を蒸し器の大きさくらいまで平らに伸ばし、ぬれ布巾を敷いた蒸し器で、約２０分蒸
(中が白っぽい時は蒸し足りないので、透き通るまで蒸す)

④ ③をボールに入れ、(濡らした) めん棒で突き、手で触れるようになったら（もちもち伸びるまで）
手でよくこねる。

⑤ 一人６～８個になるように分けて、丸める。(串に刺すときはここで)

～みたらしあん～

① みたらしあんの材料を鍋に入れ、木べらで混ぜながら、とろりとするまで煮る。