

# わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

## 減塩・減糖レシピ



※もう一品でよりバランスが整います。

### お月見団子

糖質カットのお団子 2種類のご提案です。豆腐やおからで美味しく糖質カットできます！



#### A◎材料：(2人分)

上新粉(団子粉)…20g  
絹ごし豆腐……………50g

#### B◎材料：(2人分)

乾燥おから……………10g  
(20ccの水で戻す)  
絹ごし豆腐……………10g  
片栗粉……………4g  
水……………適量

#### A【1人分あたり】

エネルギー： 52 kcal  
たんぱく質： 1.9g  
脂 質： 0.9g  
糖 質： 8.1 g  
食塩相当量： 0.0 g

#### B【1人分あたり】

エネルギー： 31 kcal  
たんぱく質： 1.4g  
脂 質： 0.8 g  
糖 質： 2.1 g  
食塩相当量： 0.0 g

おすすめ  
商品紹介



今回のレシピのように、お豆腐やおからを使うと簡単に減糖できます。

#### A◎作り方

- ① 絹ごし豆腐は軽く水気を切り上新粉とよく練り合わせる。
- ② ①を小さく丸め、火が通りやすくなるように中央を少しへこませる。
- ③ ②を沸騰した湯に入れ、浮き上がったたら、そのまま1分位ゆで、すくい上げて冷水にとる。

#### B◎作り方

- ① 水で戻した乾燥おから、片栗粉、絹ごし豆腐をボールに入れ混ぜる。水は、スプーンなどで少しずつ加え混ぜ、耳たぶ位になるまで入れる。(目安小さじ3~5杯)
- ② ①を沸騰した湯に入れ、浮き上がったたらすくい上げる。



#### メモ

- ★十五夜は『中秋の名月』とも呼ばれ、今年は9/7~10/8の間で満月が出る日と言われています。丸い団子を月に見立て、感謝の気持ちを表わすそうです。
- ★団子は、ほんのり甘くそのままでも美味しく召し上がっていただけますが、みたらしあん、きな粉、フルーツ、小豆などを加えても、楽しく美味しく召し上がっていただけます。