

8月8日

白玉の日



丸い白玉を積み上げると「8」の字に見えることから全国穀類工業協同組合が制定しました。

白玉粉使用レシピ

いきなり団子風

「いきなり団子」とは短時間で「いきなり」作れるという意味と、来客が来てもいきなり出せる菓子という意味と、生の芋を調理する「生き成り」という語句の意味が重なっているといわれています。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)---	172	亜鉛(mg)-----	0.7
たんぱく質(g)-----	5.0	ビタミンA(μRE)---	9
脂質(g)-----	1.4	ビタミンB1(mg)---	0.11
ナトリウム(mg)----	74	ビタミンB2(mg)---	0.10
カルシウム(mg)----	83	ビタミンC(mg)-----	8
鉄(mg)-----	0.7	食物繊維(g)-----	2.8
マグネシウム(mg)--	27	食塩相当量(g)-----	0.2

材料 (1人分)

- [白花豆&白いんげん豆ペースト](#) (20g)
- [SNF 白玉粉](#) (10g)
- [バター](#) (1g)
- ★[スキムミルク](#) (5g)
- ★[砂糖](#) (5g)
- ★[塩](#) (0.1g)
- さつまいも(30g)
- 水(13g)
- 小麦粉(10g)
- アルミカップ(1個)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

作り方

- ①白花豆&白いんげん豆ペーストは解凍しておく。
- ②さつまいもは中太のものを厚さ1cmの輪切りにする。
- ③鍋に豆ペーストとバターと★印の材料を混ぜ合わせてから火にかけ、餡状に練り上げる。
- ④《団子の皮》
最初に白玉粉に水を混ぜ合わせてから、小麦粉を加えて生地を作る。
30分程寝かせて生地をこね、1人分に分けて伸ばす。
- ⑤アルミカップにさつまいもを入れ、その上に餡をのせる。
- ⑥⑤の上のにばした生地をかぶせて、25分程蒸しあげる。



商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

