

ヘルシーみたらし団子

所要時間：約30分

【材料（4人分）】

もち米粉	200g
絹ごし豆腐	250g
醤油	30cc
砂糖	30g
みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ1

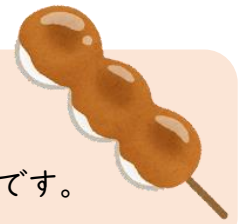
A



【作り方】

- ① ボウルにもち米粉、絹ごし豆腐を加えてしっかりこね、耳たぶくらいの硬さに仕上げ食べやすい大きさに丸める。
- ② 丸めた団子を沸騰したお湯に入れ、浮き上がってから2分ほど茹でてザルにあげ、水を張った中にさっとくぐらせ、水気を切る。
- ③ 材料Aを合わせて鍋に入れ、とろみがつき、透明感が出るまで弱火で加熱してたれを作る。
- ④ たれのあら熱を取り、団子にかける。

団子は、串に刺しても良いです。
串に刺すときはたれを細長いグラス状の容器の中に入れて
グラスの中のたれに串を浸すようにして付けるのがおすすめです。



テレビで「おはぎ」と「みたらし団子」のどちらが好きかという調査があったときに、みたらし団子を好きな方が多かったので、みたらし団子を作りました。
豆腐を入れることでカロリーを抑えてヘルシーにしています。

玉ねぎのクラッカー

所要時間：約80分

【材料（24枚分）】

たまねぎ	60g
米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
無塩バター	30g
水	大さじ1/2
油	少量



【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、少量の油でしんなりするまで炒めて冷ます。
- ② 米粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩をボウルに振るい入れる。
- ③ 冷たいバターを1cm角に切って②に加え、すりつぶすようにしてそばろにする
- ④ ③に①を加えてゴムベラで混ぜ、水を少しずつ加えて生地をまとめる。
- ⑤ 生地をラップで包み冷蔵庫で30分休ませて、取り出す。
- ⑥ オーブンを180℃に予熱する。
- ⑦ 天板のサイズに切ったオーブンペーパーに⑤を載せ、めん棒で厚さ2mmくらいに伸ばす。
- ⑧ 4cm角になるように包丁で切れ目を入れる。
- ⑨ オーブンで20～25分焼き、きつね色になったら取り出し、網の上で冷ます。

水の量大さじ2はあくまで目安です。生地の粉っぽさがなくなる程度で調節しましょう。



玉ねぎとほうれん草を茹でて、刻んで入れてもいいし、人参をすりおろして入れて焼いても良いです。米粉を使用しているため、あまりふくらみません。