IH カンタンレシピ Taste of SEASON

団子を丸めたり抹茶きな粉にまぶしたりと手軽な工程が
中心なので、お子様とのおやつ作りにもおすすめです！

お子様と楽しく作れる

抹茶きなこ串団子

必要時間 10分



材料（2人分）

白玉団子
- 白玉粉 …… 100g
- 水 …… 80ml
- 砂糖 …… 小さじ2

抹茶きな粉
- 抹茶 …… 10g
- きな粉 …… 15g
- 砂糖 …… 大さじ3

作り方

1. 白玉粉と砂糖をボウルに入れ、水を加えながら耳たぶ程度の固さに練り混ぜます。
   ※柔らかくなり過ぎたら、キッチンペーパーで挟んで水分をふき取ります。
2. ❶の生地を24個に分けて丸めます。
3. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、❷を加えて浮かんでくるまで茹で上げて冷水にとります。
   IH POINT 01
4. ボウルに抹茶ときな粉、砂糖をよく混ぜておきます。
5. ❸の水分をよく切り、抹茶きな粉をまぶして串にさして器に盛ります。

栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂　質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
284kcal	2.3g	3.3g	6.5g	56.5g	—

作り方を動画で check

IH料理のコツ

IH POINT 01





IHは効率よくお湯を沸かし、炎がないのでヒーター横での作業も安心！
お子様とも楽しく作業できます。