三色団子

＜材料＞

白玉粉　　20g
砂糖　　9g
水 20g以内(適度な硬さに)
食紅 (赤・緑)

＜栄養量＞

エネルギー 97Kcal
蛋白質　　1.3g
カリウム　1mg
リン　　9mg
食塩相当量 0g

＜作り方＞

1.白玉粉に砂糖を入れ、水を混ぜ、耳たぶ状にまとめる
2.生地を 3 つにわけ、ﾋﾟﾝｸ、緑に色付けする
3.丸めてお湯でゆでる。水にさらし、くしに刺す

偕行会　管理栄養士