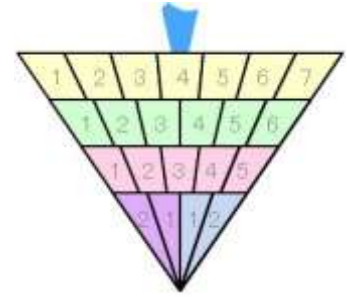


福山市



食事バランスガイドでは



ベロ団子

【材料 (4人分)】

団子	{	小麦粉…80g	小豆あん	{	小豆…80g
		団子粉…20g			砂糖…52g
		塩…少々			塩…少々
		水…50cc			

【作り方】

- ① 鍋にたっぷりの水と大豆を入れ、沸騰させる。沸騰したらお湯を捨てる。(3回繰り返す)
- ② 小豆が浸かる程度の水を入れ、柔らかくなるまで煮て、お湯を捨て、砂糖、塩を入れて煮詰めて冷ます。
- ③ 小麦粉・団子粉に塩を混ぜ、分量の水を加えて耳たぶ程度にこね、20～30分ねかせる。
(こねた生地をねかせると伸びがよく扱いやすくなる。)
- ④ ③を牛のベロ(舌)の形(長い小判型)にして10～20分ねかせる。
- ⑤ ④の形を整え、たっぷりの熱湯で茹でる。
- ⑥ 少し冷まして、小豆あんをまぶす。

《いわれ》

6月の忙しい田植えが終わり、農家の牛に感謝するため、団子の形は牛のベロ(舌)の形に似せて小豆あんをまぶして食べました。団子のゆで汁は牛に飲ませ、共に喜び合いました。

栄養成分 (1人分)

エネルギー209kcal, たんぱく質 6.0g, 脂質 0.8g, 炭水化物 43.7g, 塩分 0.3g