

みたらし団子

合計加熱調理時間 約 10 分

[1人分：284kcal／食塩相当量：2.4 g]

※エネルギー、食塩相当量は、1人分2本としての値です。

2種類の米粉を合わせて、もちりとしたお団子に。スチームでふくらませてから、コンビで焼き上げることで香ばしい風味を加えます。



材料（6人分）

白玉粉	160g
上新粉	160g
水	260cc
<材料a>	
砂糖	70g
しょうゆ	100g
みりん	70g
片栗粉	大さじ1
水	100cc

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	5分	100℃
2	コンビ	0%	5分	200℃

下ごしらえ

- ・20mmのホテルパン1枚に串焼き専用ブリッジ3本をセットする。（※ホテルパン）

作り方

1. ボールに白玉粉、上新粉を入れ、水を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。
2. 1を棒状にし、48等分に切って丸め、4個ずつ竹串に刺す。（※ホテルパン）にのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 鍋に<材料a>を入れて混ぜ、煮詰める。（タレ）
4. 2の団子に3のタレをつけ、再度（※ホテルパン）にのせて【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 3のタレをからめて器に盛る。



調理ポイント

- ◆竹串に刺した団子は、なるべく早くスチームをかけて形を安定させること。
- ◆タレは、味噌を加えたり、あんをのせるなどアレンジしてもよい。