

# 三色♪お花見団子



## <1 本分の栄養価>

- ・エネルギー:91kcal
- ・たんぱく質:2.4g
- ・脂質:0.9g
- ・炭水化物:18.0g
- ・食塩相当量:0g

野菜量  
4g

材料	分量(1 本分)	作り方	
《白色》	白玉粉 30g 絹豆腐 40g 砂糖 小さじ2	① いちごは潰し、よもぎは茹でて水にさらしてから絞り、包丁で細かくたたいておく。 ② 三色それぞれに全ての材料をボウルに入れ、手で混ぜて5等分し、丸める。 ③ ②を沸騰した湯で茹でる。浮かび上がってから 1~2 分程茹でる。 ④ 茹でたら氷水にとって冷ます。 ⑤ 三色を串にさしたら完成。	
《ピンク色》	白玉粉 30g 絹豆腐 15g いちご 30g 砂糖 小さじ1		
《緑色》	白玉粉 30g 絹豆腐 40g よもぎ 20g 砂糖 小さじ1		
			※豆腐はかたさをみながら調整してください。

## ☆ポイント☆

三色団子の色には意味があり、ピンクは春の太陽、白は名残雪、緑は雪の下に芽吹く新芽という早春の景色を表していると言われています(諸説あり)。

旬のいちごを使うことで自然なピンク色になり、豆腐を使ったもちもちしたお団子です。

