

ごま団子風

材料 《1ケ分》

ゆめごはん1/35	20 g
こしあん	15 g
白いり胡麻	3 g
揚げ油	3 g



作り方

- ① こしあんを個数分に均等にわけて丸めておく。
- ② ゆめごはん1/35をパックから取り出しラップでゆるく包む。
- ③ ②を電子レンジで500Wで約20秒温める。(ご飯の量によって秒数は調整)
- ④ ③が温かいうちにラップの上から麺棒などで隙間ができないよう薄くのばす。
- ⑤ ④の薄くのばしたゆめごはんて①の丸めたこしあんをきれいに包み、白いり胡麻を万遍なく押しつけるようにまぶす。
- ⑥ 揚げ油を170℃に熱し、⑤を鍋肌から入れて、白ごまが色づくまで揚げる。(フライパンの場合はコロコロ転がしながら)

ゴマ団子は一般的に販売されているものは一つで140Kcal 2.4g程度のたんぱく質があります。あんこ自体にたんぱく質があるので、食べる量は注意しないといけません。このレシピは生地の部分に低たんぱくごはんを使用しているため4割程度たんぱく質を減らす事が出来ています。

材料	一人分 g	1人分 - Kcal	たんぱく質 g	加ゆ mg	リン mg	塩分 g
ゆめごはん1/35	20	32	0.01	0	3	0
こしあん	15	36	0.83	26	6	0
白いり胡麻	3	18	0.61	12	17	0
揚げ油	3	28	0	0	0	0
合計		114	1.45	38	26	0