

## <レンジで簡単！お月見団子2種>



蒸し器を使わず、電子レンジで簡単にお団子がつくれます！  
かぼちゃを加えてヘルシーに！野菜嫌いのお子様にもおすすめです。

### <材料>

(白団子)

団子粉150g

砂糖40g

水200cc

(かぼちゃ団子)

団子粉150g

かぼちゃ50g

砂糖40g

水150cc

## <作り方>

### (かぼちゃ団子)

- ① かぼちゃは1 cm角に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、600wで約3分加熱する。(写真①)
- ② 裏ごし器で裏ごしするか、なければすり鉢でよくすりつぶす。(写真②)
- ③ 耐熱容器に団子粉、砂糖、水を入れよく混ぜ合わせ、ラップをかけ600wで約3分加熱する。(写真③)
- ④②のかぼちゃとよく混ぜ合わせる。
- ⑤手に水をつけて一口大に丸める。(やりにくければラップで包んでも良い)

### (白団子)

- ① 耐熱容器に団子粉、砂糖、水を入れよく混ぜ合わせ、ラップをかけ600wで約3分加熱する。
- ② すりこぎで軽くつき、手に水をつけて一口大に丸める。
- ③ 皿に盛り、お好みで市販のあんこやきな粉をかける。(写真④)