

さつまいものみたらしだんご



Cook Everio



★アレルギー表示(調味料分含まず)

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	

1人分

エネルギー	155	kcal	たんぱく質	2.9	g
脂質	1.0	g	炭水化物	32.5	g
食塩相当量	0.7	g	食物繊維	0.7	g

～材料～ 10人分

《だんご》

《みたらしのタレ》

・ さつまいも 皮無(1cm輪切)	200g	・ 濃口しょうゆ	50g
・ 絹豆腐	300g	・ 三温糖	80g
・ 白玉粉	100g	・ 片栗粉	8g
・ 上新粉	100g	・ 水	120g
・		・	
・		・	

設定	ステップ	モード	温度	時間	芯温/保温時間	風量調整
1	1	スチームモード	100℃	20分		標準
2	1	スチームモード	100℃	5～8分		標準

作り方

- 1 さつまいもをオープンシートを敷いた穴あきホテルパンに並べ、予熱したスチコン【設定1】で加熱する
- 2 タレの材料をすべて鍋に入れて混ぜ、弱火にかけて混ぜ続けながらタレが透き通りとろみがつくまで加熱する
- 3 加熱が終わったさつまいもと絹豆腐をボウルに入れてすりこ木で潰し、白玉粉、上新粉を加えて混ぜる
- 4 まな板に上新粉(分量外)で打ち粉をしてから生地を棒状に伸ばし、10等分してからそれぞれを5等分して丸めて中央をへこませる
- 5 オープンシートを敷いた穴あきホテルパンに間隔をあけて並べ、スチコン【設定2】で加熱する
- 6 加熱後、タレと絡めて盛付ける

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

★POINT>>>

- ・ さつまいもと絹豆腐と白玉粉、上新粉を混ぜた時にポソポソするようであれば適宜水を追加して耳たぶくらいのかたさに調整します。
- ・ 丸い団子状にすると加熱に時間がかかる上、喫食時に喉に詰める危険があります。形作る時に工夫することで噛み千切って飲み込むようになります。
- ・ また、野菜や豆腐を混ぜ込むことで栄養価アップとだんごの食べやすさを高めます。
- ・ 白玉粉と上新粉を混ぜることで噛み切りやすくなります。