



平成23年10月26日
 多摩市立豊ヶ丘小学校
 学校長 小林 佳世
 栄養教諭 早乙女 理恵
 No.16

5年生に引き続き、6年生もおいしい物作りです！秋はやっぱり「食欲の秋！」でしょうか・・・

10月の豊ヶ丘小の食育②

6年生 家庭科「月見団子を作ろう！」

6年生は、小麦畑の跡地にかぼちゃを植えていましたが、9月に立派なかぼちゃを収穫しました。今年は十五夜が9月22日、十三夜が10月6日でしたので、このかぼちゃを使ってお月見団子を作りました。

かぼちゃを使うので、黄色いきれいな団子が出来上がります。食べてみるとあまりかぼちゃの味はしませんが、とても色がきれいなので、白と黄の2種類作ってもいいかもしれません。作り方はいたって簡単。ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に作ってください。

今回は水で練りましたが、絹ごし豆腐を使うと、水は全く使わずに作れます。また牛乳で練ってもカルシウム補給になりますね。お試しください！



作り方

1. なべに一口大に切ったかぼちゃを入れ、かぼちゃがかぶるくらいの水を入れてゆでます。
 2. 菜箸がスッと通ったらゆで上がり。ざるに上げます。
 3. ボールに白玉粉とゆでたかぼちゃを入れ、よくこねます。
 4. 水を少しずつ足しながらこねて、耳たぶくらいの固さにします。
 5. お湯をふっとうさせたら、4の白玉粉を小さな団子に丸め、真ん中をへこませます。
 6. 静かにふっとうした湯の中に、5の白玉をポトポト落としてゆでます。
 7. ボールに冷たい水を張っておきます。
 8. 白玉団子が上に浮いてきたら、すくって水を張ったボールに入れて冷まします。
 9. 白玉団子が冷えたら、ざるで水気を切って、器に盛りつけます。
 10. お好みで、砂糖と塩を混ぜたきなこをまぶして、いただきます。
- *黒蜜やシロップをかけてもおいしいです。ぜんざいのようにしても、彩りがきれいです！

材料	4人分
白玉粉	100g
かぼちゃ	30g
水	80ml
きなこ	適量