

# お月見だんご

島根県立松江ろう学校  
(食数 62食)

お月見献立のデザートです。黄色いおだんごが十五夜の月を連想させます。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	88 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	0.5 g
カルシウム	8 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	21 µg RE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.3 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	1.1 mg
亜鉛	0.4 mg

## 材料 (1人分)

白玉粉	・・・	15 g
絹ごし豆腐	・・・	15 g
かぼちゃファインパウダー	1.	6 g
水(だんご用)	・・・	適宜
三温糖	・・・	4 g
しょうゆ(濃口)	・・・	4 g
水(みたらしあん用)	・・・	4.5 g
でんぷん	・・・	0.8 g

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 白玉粉とかぼちゃパウダーは合わせて軽く混ぜる。豆腐を加えてこねる。生地が硬い時は水を適宜加える。
- 2 1を一口大に丸める。
- 3 三温糖、しょうゆ、水、でんぷんを合わせ、みたらしあんを作る。
- 4 2を沸騰したお湯に入れ、浮き上がってくるまで茹でる。
- 5 4に3をかける。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

かぼちゃパウダーを使うことで、美味しそうな黄色に色づきます。豆腐は水切りをせずに加えます。

お月見にはお団子のほかに里いもをかざることもあることから、汁の中には里いもを入れました。

## 学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳
- ・焼秋刀魚のおろしかけ ・青菜のごま和え
- ・お月見だんご汁 ・お月見だんご