

はんぺん団子



1 人分の栄養価

エネルギー	57kcal	カルシウム	10mg
たんぱく質	3.2 g	食塩相当量	0.5 g
脂質	0.3 g		

一口メモ

山いも、卵白、でんぷん等が入った白はんぺんを使用することでやわらかく仕上がります。

材料（2 人分）

作り方

品名	量	下準備	
白はんぺん	1 枚	すりおろす	① はんぺんを袋の中でよく潰し、すりおろしたたまねぎ、片栗粉を加えてよく混ぜる。 ② ①を2等分にし、一つは青のりを混ぜる。 ③ 沸騰した湯の中に②を落とし入れて茹でる。
たまねぎ	1/4 個		
片栗粉	小さじ 4		
青のり	適宜		