

ザクザクチョコ団子

食 品 名	一人分量 g	作りやすい量（4人分）	切り方	熱 調 理 指 示
白玉粉	30	1 2 0 g	白玉	* ①白玉粉に水を入れみみたぶくらいの * 固さにし、沸騰したお湯に入れ
水	25～30	100～120m l		
上白糖	5	2 0 g	砂糖水	* 浮かんできたら1分茹で、水にとる * ②白玉を砂糖水で和えておく
水	5	2 0 m l		
パン粉(乾燥)	6	2 4 g	衣	* ③パン粉をフライパンでからいりする。 * ④ココアと砂糖をパン粉と合わせる * ⑤団子の周りにココアパン粉をまぶ
ピュアココア	1	4 g		
上白糖	4	1 6 g		
				* して盛り付ける。 * ※1人3個目安



1 人分の栄養素

エネルギー	162 kcal	亜鉛	0.2 m g
たんぱく質	3.6 g	レチノール活性当量	61 μ g
脂質	11.9 g	ビタミンB1	0.00 m g
炭水化物	12.1 g	ビタミンB2	0.08 m g
ナトリウム	75 m g	ビタミンC	0 m g
カルシウム	37 m g	食物繊維総量	0.1 g
マグネシウム	5 m g	食塩相当量	0.1 g
鉄	0.2 m g		