

●材料（8個分）

ごはん 160g / 片栗粉大さじ4
水 大さじ2 /

【タレ】

はちみつ大さじ1 / きなこと大さじ1
はちみつ大さじ1 / 黒すりごま大さじ1



①ボウルにあたたかいごはんを
入れ、片栗粉を全体に振りかける。
水を加えて全体を混ぜ合わせる。



②ラップを広げ、4等分にしたごはんを
のせる。ラップの端を折りたたみ、こぶし
や指先でごはん粒を細かく押しつぶす。



しっかりつぶす
ことでモチモチ
食感が増す



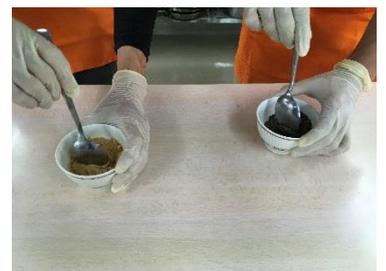
③ラップの上でごはんを2等分に
し、半量を別のラップの上に移す。
それぞれラップの四隅を合わせ、上
部を絞りながら丸く形を整える。



④器にきなことはちみつ各大さじ1
を入れて、なめらかになるまでよく混
ぜる。（黒ごまも同様に作る。）



ラップの閉じ口
をギュッギュッ
と絞る



⑤鍋でお湯を沸かし、沸騰したら4分ゆでる。
取り出した団子にタレをかけて完成！



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』は
こちらから。
介護予防情報を定期的に発信しています。

松山市社会福祉協議会 2020