

## 栄養満点☆きなこ団子 レシピ

作成者：大見

子供たちが大好きな きな粉餅。冷蔵庫や冷凍庫にストックしているご飯を使って きな粉餅のような「きなこ団子」を作ります。

お餅だと喉に詰まってしまう心配もありますが、こちらは心配ご無用！きな粉はタンパク質も豊富なので栄養満点です☆

カチカチだったりボソボソしているご飯でも大丈夫！

もちりふっくら美味しくできますよ。

おやつに、小腹が空いた時に、ぜひどうぞ！

**【調理時間】** 20分

**【費用目安】** 50円以内

**【材料（6個分）】**

冷めたご飯 200g

砂糖 小さじ1

塩 少々

きな粉（砂糖を加えたもの。砂糖の量はお好みで。）

※きな粉に砂糖を混ぜ合わせる時、少しだけ塩を足すとより甘みを感じるのでおすすめです

**【作り方】**

①ご飯をザルに入れ、水で洗う。ぬめりをとることで美味しくなります。ご飯が固まっている場合はほぐす。

②①の水を切りボウルにとる。

③片栗粉、砂糖、塩を入れ、手でご飯粒を握りつぶすようにしながらこねる。ご飯粒の形が残っていても、まとまればオッケー。しっかりこねてお団子状にしても良いです。

（手にくっつきやすいので手を水で濡らしながらまとめてください。）

④厚み2センチ程の小判型に形を整える。イメージは小さめのハンバーグくらいです。（手を濡らすと形を整えやすいです。）

⑤蒸気の上がった蒸し器に入れ、強火で10分ほど蒸す。

⑥お好みの甘さに調味したきな粉をまぶして完成☆

