

せんだんごの黒蜜かけ

さつまいもから作られる保存食、「せん」をつかったおやつです。団子状に丸めて保存するため、「せんだんご」と呼ばれます。白玉粉を入れることで、固くなるのを防ぎます。親子で一緒につくるもの良いですね。

【材料：5人分】

せんだんご	50g
白玉粉	50g
水	100ml
黒砂糖（粉）	30g

【作り方】

- ① せんだんごと白玉粉を合わせて、少しずつ水を加え、耳たぶくらいの固さにこねる。
- ② 丸めてから、真ん中を少しくぼませ、熱湯に入れてゆでる。
- ③ 浮き上がったら、すくいあげて熱いうちに黒砂糖をまぶす。



タピオカのようなもちもち、ぷりぷりとした食感がやみつきになります。甘さは黒砂糖で調節できます。



野菜のことならなんでも！
どどんご農家さん