

ごま団子



ポイント

- ・透析患者さま向けのおやつです。
- ・揚げ焼きにしますのでエネルギー補給になります。

材料（1人前：3個分）

| | |
|---------|------------|
| 白玉粉 | 30g |
| 砂糖 | 5g（小さじ1強） |
| 水 | 25g（小さじ5） |
| こしあん | 25g（大さじ1強） |
| いりごま（白） | 4g（小さじ1強） |
| 油 | 8g（小さじ2） |

お料理の下準備

- ・こしあんを3等分にし、丸めておく。

栄養価

| | | | |
|-------|----------|-------|--------|
| エネルギー | 266 kcal | たんぱく質 | 5.2 g |
| カリウム | 32 mg | 食塩相当量 | 0 g |
| リン | 57 mg | 水分 | 44.4 g |

※製品により栄養価が異なります。

作り方

- ① ボウルに白玉粉、砂糖を入れ、少しずつ水を加えながら手で混ぜる。
生地が耳たぶくらいの固さになったら3等分にする。
- ② ①であんを1個ずつ包み、平たい丸型にする。表面にごまをまぶす。
- ③ 熱した油に②を入れ、中火で転がしながら揚げ焼きにする。
- ④ 生地が透き通り、きつね色に変わったら取り出して油をきる。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。