

長崎の食文化

北松 支部

主食 主菜 副菜 デザート

料理名	かから団子		
かから（サルトビイバラ）の葉で包んだ団子で、節句の季節に食べます。			
	<材料> 2人分		
	もち米粉	40g	
小麦粉	20g		
あん	50g		
かからの葉	2枚		
水	適量		
<一人当たりの栄養価>			
エネルギー	207kcal	たんぱく質	8.7g
脂質	0.7g	食塩相当量	0g
<作り方>			
① もち米粉と小麦粉を混ぜた中に水を入れ、耳たぶ位のかたさにこね、2等分する。 ② あんを25gにして丸めておく。 ③ ①を広げ②を包み、かからの葉で包み、蒸し器で蒸す。中まで火が通れば出来上がり。			