

村上印のきび団子

きび団子は岡山県の土産として有名な餅菓子的一种です。しかし土産として売られている製品はきびの割合がかなり低く、使用していない商品もあります。

村上印のきび団子ではきびを存分に使用して作っているのです。今まで食べていたきびだんごとは違う味を楽しんでみてください。

きびだんご1人前(6個分)の栄養価

エネルギー (kcal)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンB1 (mg)	食物繊維 (g)
132	0.5	0.6	0.04	0.4

植物性のタンパク質にはコレステロール値を正常に保つ働きがあります。継続的に取ることで体の免疫力を高めることができ、感染症の予防にもつながります。

また、きびに含まれる亜鉛は新陳代謝を促進し、皮膚のトラブルを改善してくれます。



きびだんごの作り方(約16個分)

<材料>

きび	50g
だんご粉	50g
豆腐	25g
砂糖	10g

<作り方>

1. きびを水につけておく。
2. すり鉢とすりこぎできびを粉にする。
3. 粉にしたきび、だんご粉、砂糖、豆腐を混ぜて団子にしていく。
4. 沸騰したお湯に団子を入れ、浮き上がって少ししたら冷水に取り出す。

お好みに合わせてきな粉をかけて食べてもおいしいよ♡