



材料(2人分)

- タヒボ茶エキス末(顆粒).....2g(1包)
- きな粉.....25g(大さじ5)
- チョコ練乳(または練乳).....30g(大さじ2)

作り方

- ①タヒボ茶のエキス末(顆粒)ときな粉、練乳をよく混ぜ合わせ、1センチ大のだんごに丸める。
※初めは固いようでも、混ぜていると粉と練乳がなじんできます。
- ②できた団子をつま楊枝に2~3個ずつ刺す。
- ③量外のきな粉を②に少々まぶせばできあがり。
※お好みでごまや青のり粉をまぶしてもよいでしょう。

1人分の栄養価

エネルギー	100kcal
タンパク質	5.2g
脂質	3.3g
炭水化物	13.6g
塩分	0.4g

日本食生活指導センター

5分で出来る タヒボ茶だんご (すはま風)

タヒボ茶のエキス末ときな粉を合わせて、すはま風のおだんごを作ってみました。タヒボ茶のお茶請けにぜひ！

しっかり混ぜると
美味しくなります。

