

2021年4月のレシピ 三色団子



届けたい
五感

視覚
お団子の彩り

触覚
白玉粉をこね、
丸めるときの
感触

嗅覚
素材の香りの
違い



No	材料名	分量	単位
【白色団子】			
1.	白玉粉	32	g
2.	水	25	g
3.	砂糖	大さじ1/2	
【いちごジャムの団子】			
1.	白玉粉	32	g
2.	水	15	g
3.	いちごジャム	15	g
【抹茶の団子】			
1.	白玉粉	32	g
2.	水	25	g
3.	抹茶	小さじ1/4	
4.	砂糖	大さじ1/2	

レシピ提供：めぐみも。キッチン 五味佳奈子

事前に準備すること

作業

- 材料は計量して、小分けしておきます。
- お水は、小さめの計量カップを使うと便利です。数字が読めて、量線を意識して注ぐことができるお子さまは自分で計量してもらいましょう。
- 秤で重さを計るときは、電子秤よりもアナログ秤の方が量を調整しやすいです。



事前に準備すること

お道具

1. ボウル 3つ・・・白玉粉を測り入れる
2. バット（または皿） 1枚
3. スプーン 1本
※ お子さまが操作しやすいサイズのもの
4. ヘラ
※ なければスプーンで代用可
5. 小さじ
※ スプーンで代用の場合は、お水がすくいやすいものがベター
6. 網じゃくし
7. 鍋（茹でる時に使います）
8. 氷水を入れた大きめのボウル

※ 手や周りが汚れるので「おしぼり」と「台布巾」もご用意ください。



※ 動画では、茹でるときに砂時計を使って1分を測ります。砂時計があると、時間の感覚を楽しむことができるのでお勧めです。

三色団子づくり ※ 色の薄いものから順番に作っていきます。

- 【白】
1. 白玉粉に砂糖を入れ、スプーンで軽く混ぜる
 2. お水をゆっくりと回しながら注ぐ
 3. 手で耳たぶくらいの硬さになるまでこねる
 4. 4つに分けて丸め、バットに並べる

※ お子さまには水加減の調整が難しいので、適宜サポートをしてください。
ポロポロに崩れる場合はお水を小さじ1/2程度、ペタペタといつまでも手につく場合は白玉粉を少々追加して調整します。



【桃色】

1. 白玉粉にヘラを使っていちごジャムを入れる
2. お水をゆっくりと回しながら注ぐ
3. 手で耳たぶくらいの硬さになるまでこねる
4. 4つに分けて丸め、バットに並べる



【緑色】

1. 白玉粉に抹茶と砂糖を入れ、スプーンで軽く混ぜる
2. お水をゆっくりと回しながら注ぐ
3. 手で耳たぶくらいの硬さになるまでこねる
4. 4つに分けて丸め、バットに並べる



1. 沸騰したお湯で、白から順番に茹でる（→桃色→緑色）
2. 団子が浮いてきて1分ぐらいしたら冷水にとる



できあがり



注意事項



- 特に3歳未満のお子さまは、白玉団子を喉に詰まらせてしまう心配があります。必ず、小さく切ってから食べるようにご配慮ください。
- 一般的な三色団子は串に刺さっていますが、動画では器に盛り付けて仕上げています。串に刺すのは任意ですが、取り扱いには十分注意してください。