

鬼まんじゅう

○ 材料(8人分)

さつまいも	200g
砂糖	50g
塩	ふたつまみ
水	大さじ2
小麦粉	80g



○ 作り方

- ① さつまいもはピーラーで皮をむき、8mm角の大きさに切る。
ボウルにさつまいもと砂糖、塩を加えて混ぜ合わせ、15分程おく。
(砂糖がとけて、シロップ状になるまで)
- ② クッキングシートを8cm程度の正方形に切る。
- ③ ①に水を加えてさっと混ぜ合わせ、小麦粉を加えてダマがなくなるまで全体を混ぜ合わせる。
- ④ スプーンで生地をすくい取って、クッキングシートに山になるように固まりにしておく。
- ⑤ 蒸し器に並べ、中～弱めの強火で17分程度蒸す。

エネルギー

82kcal

たんぱく質

1.1g

食塩相当量

0.1g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん