

おさつまんじゅう



提供：徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会

1個分



エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
82	1	0.1	19.1	16	0.05



材料と分量（5個分）

さつまいも	75g
三温糖	15g
塩	少々
米粉	50g
黒砂糖	20g
温水	100g
片栗粉	適宜

〈 作り方 〉

- ① さつまいもは皮をとり、2cm角に切り、蒸す。（電子レンジに2～3分かけるのもよい）
さつまいもをつぶし、砂糖と塩を混ぜて、丸めておく。
- ② 熱湯に黒砂糖を溶かして、冷まし、米粉を切るように混ぜ、電子レンジで1分かけて、混ぜて再度1分かけておもちにする。
- ③ 片栗粉の中に②の生地を5等分にして、平らにのばし、さつまいもを包んで形を整える。

〈 料理のポイント 〉

黒砂糖水を冷やし、米粉を少しずつ入れてなめらかにします。
電子レンジにかけると簡単に餅になります。

