

鬼まんじゅう

<材料> (4~6個分)

さつまいも ……………1本(200g)
砂糖 ……………50g
塩 ……………ふたつまみ
小麦粉 ……………80g
クッキングシート
(作る個数分に切っておいてもよい)



<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、8ミリ角に切る。
- ② ①に砂糖と塩をまぶして混ぜ、15分ほどおく。
- ③ 水分が少ないようであれば、②に水大さじ2を入れて混ぜ、小麦粉を入れ、しっかり混ぜる。
- ④ クッキングシートの上に作る個数分をスプーンですくってのせる。
- ⑤ 蒸気の上がった蒸し器にセットして17分~20分蒸す。

エネルギー

106Kcal

