

鬼まんじゅう



材料(5個分)

- ・さつまいも 1/2本(約150g)
- ・薄力粉 ① 大さじ1(9g)
- ・上白糖 ② 大さじ3(27g)
- ・水 ② 大さじ3(45g)
- ・薄力粉 ③ 大さじ5(45g)
- ・上新粉 ③ 大さじ1と1/2(14g)
- ・ベーキングパウダー ③ 小さじ1/2(2g)
- ・アルミカップ 5個
(耐熱のお弁当カップでも可)

幼児さんは1個
学齢さんは2個が目安です。

さつまいもがゴロっと
入った見た目と食感です。

<作り方>

(★の工程はお子さんもお手伝いしやすい作業です。)

- ①さつまいもの皮をむく★。
- ②皮をむいたさつまいもを1～1.5cm角に切り、水につけておく。
- ③②の上白糖と水を耐熱容器に入れて混ぜ、ふんわりとラップをかける★。
- ④③を電子レンジで500W40秒ほどかけ、上白糖を溶かす★。溶けたら粗熱をとる★。
- ⑤さつまいもの水気を切って、①の薄力粉を全体にまぶす★。
- ⑥ボウルに③の薄力粉、上新粉、ベーキングパウダーを入れ、泡だて器でよく混ぜ、粗熱のとれた④、⑤を順番に加えて、その都度へら等で混ぜる★。
- ⑦アルミカップに分け、蒸し器で10～15分ほど蒸して、さつまいもに火が通れば出来上がり。
※蒸し器がなければ、深めのフライパンに水をはってからカップをそっと入れて、フタをして加熱する。布巾を蓋の内側にあてると食品に蒸気の水滴が落ちにくくなります。

1個あたりの栄養量
エネルギー:112キロカロリー
タンパク質 :1.4g
食塩相当量:0.0g