



食改さんのおすすめレシピ

梅入り鬼まんじゅう



材料（8個分）

- さつまいも（皮つき） 300g
- 砂糖 75g
- A {
 - 白玉粉 15g
 - 塩 少々
 - 水 25cc
- 水 40cc
- 小麦粉 150g
- 梅干し（粗みじん切り） 1個

作り方

- ① さつまいもを1cm角に切って、20分水にさらし、水気を切って砂糖をまぶし、15～20分おく。
- ② A合わせて①に入れ、水を加える。
- ③ ふるった小麦粉を入れてよく混ぜて、梅干しを混ぜる。
- ④ 8個にまとめて、クッキングペーパーを敷いた蒸し器に入れて、強火で15分蒸す。

ポイント



- 東海地方の定番のおやつ「鬼まんじゅう」のレシピ
- さつまいもの甘味と梅干しの酸味がよく合う！
- 白玉粉を入れることで、もちりとした食感に！

栄養価（1個分）

エネルギー	: 165kcal
たんぱく質	: 2.0g
脂質	: 0.5g
食塩相当量	: 0.2g