



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。
- ②A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。
- ④8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