

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 178kcal

たんぱく質 1.8g

脂質 0.2g

食塩相当量 0.0g



さつま芋とレーズンのきんつば風

材料(4人分)

さつま芋	1~2本
砂糖	20g
レーズン	20g
〈衣〉	
白玉粉	10g
砂糖	大さじ1/2
水	70ml
薄力粉	40g

作り方

- ① さつまいもは1.5cm厚さの輪切りにし、皮を厚めにむき、水にさらす。
レーズンは粗く刻む。
衣の材料を滑らかになるまで混ぜる。
- ② さつまいもを蒸す。蒸しあがったら、熱いうちにつぶし、砂糖、レーズンを加え混ぜ、冷ます。
- ③ ラップの上に②をのせて包み、形を整える。ラップを外して8等分に切り分ける。
- ④ ③に衣をつけ、ホットプレートなどで、皮が乾くまで弱火で一面ずつ焼いていき、全面焼いたら、冷ます。

