

鬼まんじゅう

材料

さつまいも	200g	砂糖	50g
小麦粉	200g	水	160cc
ベーキングパウダー	小さじ1		

作り方

- ① さつまいもは皮をむき8mm角に切り、水にさらす。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるい、砂糖、水を加えて混ぜ、①を加える。
- ③ 蒸気の上上がった蒸し器にオープンシートを敷き、②を流し入れ、20分くらい蒸す。



1切れ当たりエネルギー75kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.2g 炭水化物 16.6g カルシウム 12mg 食塩 0g
(16等分)