

さとのもり保育園レシピ

～かるかん～

2017. 2月号

今月は鹿児島のおやつ、かるかんのレシピをご紹介します♪ 由来は諸説ありますが、出来上がりが軽くなるので、軽羹と呼ぶそうです。スキムミルクが入ったレシピになっているので、カルシウムも補給できるおやつです(๑) / 郷土のお菓子もどんどん献立に取り入れていきたいなあと思います♪ ちなみに、かるかん粉はスーパーで売ってましたよ～!

材料 (15個分)

山芋	240g
スキムミルク	50g
上白糖	240g
かるかん粉	240g
卵白	60g(卵2個分)



作り方

1. 山芋は皮をむいて酢水につけておく。少量ずつミキサーにかけるか、すり鉢ですっておく。
2. スキムミルクを少量のぬるま湯で溶いて、山芋・上白糖と混ぜる。
3. 卵白をボウルにいれて固めに泡立てておく。
4. 大きめのボウルにかるかん粉をいれ、2の生地を入れてよく混ぜる。混ぜたら、卵白をざっくり混ぜる。
5. 生地をアルミカップに流し込み、蒸し器で蒸す。保育園ではスチコンで10分ほど蒸しました。出来上がり♪

