

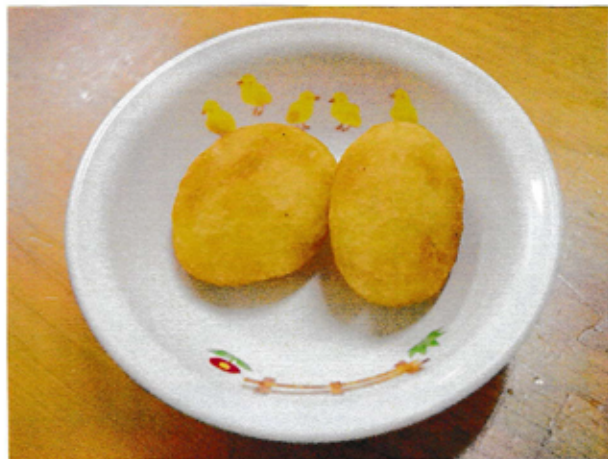
さとのもい保育園レシピ ～さつま芋の揚げ団子～

2016. 11月号

今月は、おやつレシピをご紹介します☆ 今からの時期にぴったいなお芋のおやつです(*^_^*) 団子の粉と上新粉が入っていますが、子どもたちもよく噛んで食べているようでした。外側がカリッとしておいしかったですよ♪ さつま芋の代わりに、じゃが芋やかぼちゃでも ok です(〇)

材料 (4人分)

さつま芋	160g
団子の粉	50g
上新粉	50g
三温糖	大さじ2
塩	少々
揚げ油	適量



作り方

1. さつま芋は皮をむいて水にさらしておく。蒸して、ボウルに入れてつぶす。
2. 三温糖をいれ、混ぜたら団子の粉・上新粉・塩をいれる。丸められるくらいのかたさになるまで、水を加えて混ぜる。
3. 鍋に油をいれて温める。生地を小判型に丸めて、油で揚げる。焼き色がついたら出来上がり♪

