



鬼まんじゅう

野菜1人
80g



★材料(5個分)★

- ・さつま芋 400g
- ・砂糖 80g
- ・塩 少々
- ・小麦粉 100g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1

★作り方★

- ①さつま芋は皮をむき、さいの目切りにし、水にさらす。
- ②ボールに芋を入れ、分量の砂糖・塩・ベーキングパウダーを入れ、よく混ぜる。
(芋によくからませる)
- ③小麦粉を入れよく混ぜ、ホイルカップ等に入れ15分間蒸す。

【① 個人部門 考案：近藤信子さん（三崎町）】

