

アレンジ



## にぎりだご

調理時間**30分**

| 材料（5個分） |   | 作り方   |
|---------|---|---|
| A       | さつまいもの粉 100g<br>小麦粉 25g<br>さつまいも 50g<br>重曹 小さじ1/3<br>めるま湯 100ml<br>砂糖 大さじ2<br>塩 少々<br>きな粉、黒砂糖 | ① さつまいもは5mm角に切る<br>② ボウルにAの材料を入れ、こねる<br>③ 鍋に水を沸かし、沸騰したら②を手でちぎりながら入れる（ちぎった生地に手の握り型をつける）<br>④ 浮き上がって1～2分間待ち、鍋からとり出す<br>⑤ 水気を切り、熱いうちにきな粉などをまぶす |

ポイント

指の形をつけるのがポイント。ごつごつした形が火のとおりをよくして、冷めてもおいしくなります。蒸してもおいしいです。

■ 1個分栄養価 ■

エネルギー 127kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.6g 食塩 0.1g