



ろくべえいきなり団子

調理時間30分

材料 (5個分)		作り方		
A	さつまいもの粉	100g	① さつまいもは輪切りにし、あんこは5等分する	
	山芋	50g		
	重曹	2g		② Aをよく混ぜ、ぬるま湯を加えながらこねる
	ベーキングパウダー	2g		
	砂糖	大さじ1	③ さつまいもの上にあんをのせ、②で包む	
さつまいも	200g	④ ③を15~20分蒸す		
あずきあん	75g			
ぬるま湯	大さじ4			

ポイント

熊本銘菓のいきなり団子。ろくべえの粉でアレンジして作りました。生地もほんのりさつまいもの甘味を感じることができます。

■ 1個分栄養価 ■

エネルギー 162kcal たんぱく質 2.2g 脂質 0.3g 食塩 0.1g