

「鬼まんじゅう」

青木 好子

《鬼まんじゅう》

材 料	(1人分)
-----	-------

	(乳児)	(幼児)
小麦粉	15g	20g
さつまい	20g	25g
三温糖	2g	2g
(A)		
黒砂糖	1g	2g
ぬるま湯	10g	12g



※小麦粉が使えない人は、雑穀粉を使う

※雑穀粉は、あわ・ひえ・ホワイトソルガム粉を使う。

※除去しているもの: 卵・牛乳

エネルギー:121kcal たんぱく質:1.9mg カルシウム:20mg 鉄:0.4mg

作り方

- ① さつまいは皮をつけたまま1cmぐらいのサイコロ型に切る。水につけ、アクぬきをする。
- ② ①をザルにあげ、水切りをする。
- ③ 黒砂糖はぬるま湯に溶かしておく。
- ④ ボールを用意し、③三温糖を混ぜ合わせ②のさつまいを加え、漬けておく。(30分程)
- ⑤ ④の中へ小麦粉を加え、ざっくり混ぜる。
- ⑥ 蒸し器を用意し、蒸気があがって⑤の生地を数に分け12分～15分ぐらい蒸す。
(さつまいを串で刺してすっと通れば蒸し上がり)