



さつまいものオープンだんご

材料 (8個分)

さつまいも	60g
小麦粉	80g
水	50ml
ゆで小豆缶	30g

栄養価	こども1人分(1個)
エネルギー	55 kcal
食塩相当量	0.0 g

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮ごと5mm厚さに切り、水にさらして水気を切る。
- ② ボウルに小麦粉を入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいのやわらかさに練る。
- ③ ②を8等分にして丸め、3mm程度の厚さにのばしてクッキングペーパーの上ののせ、①とゆで小豆をのせる。
- ④ 蒸気が上がった蒸し器に③を入れ、中火で15分ほど蒸す。



☆ 温かいうちに2つ折りにすると食べやすいです。

☆ 蒸し器がない場合は、スチーム機能付き電子レンジや、深めのふた付き鍋と、鍋に入る大きさの耐熱皿やアルミホイルなどで代用できます。
(鍋の場合は、耐熱皿が安定するようにアルミホイルなどで台を作り、皿が浸らないように鍋に水を入れて加熱します。)

