

季節を楽しむ 飛島村産直レシピ°

鬼まんじゅう



エネルギー
146kcal

たんぱく質
1.4g

脂質
0.4g

炭水化物
35.7g

食塩相当量
0g

●材料（8個分）

さつまいも	300g（2本）
砂糖	100g
小麦粉	100g

●作り方

1. さつまいもは1cm角に切り、30分程水に浸しておく。水切りして、アクをとったさつまいもをボウルに入れ、砂糖を混ぜてしばらく置く。（水分が出てくるのを待つ）
2. さつまいもから出てきた水分も使い、1のボウルに小麦粉を入れて混ぜ、等分に分けて蒸し器で15分蒸す。

*水分を全く使わないレシピです。

さつまいも本来のおいしさが味わえます。

とびしまショッカン

プチ

アイデア

アレンジレシピ

簡単で美味しくできる昔ながらのおやつです。

ホットケーキミックスを使うと蒸しパン風に仕上がります。

一口メモ

「鬼まんじゅう」は東海地方の郷土料理です。見た目が鬼の角のようにみえることからこの名前となったといわれています。

