



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 5

第2次 とよあけ健康21計画

鬼まんじゅう



野菜1人
80g

★材料(5個分)★

・さつま芋	400g
・砂糖	80g
・塩	少々
・小麦粉	100g
・ベーキングパウダー	小さじ1

★作り方★

- ①さつま芋は皮をむき、さいの目切りにし、水にさらす。
- ②ボールに芋を入れ、分量の砂糖・塩・ベーキングパウダーを入れ、よく混ぜる。
(芋によくからませる)
- ③小麦粉を入れよく混ぜ、ホイルカップ等に入れ 15分間蒸す。

【① 個人部門 考案：近藤信子さん（三崎町）】