

☆鬼まんじゅう☆



◆材料（5個分）

- さつまいも … 120g
- 砂糖 …………… 大さじ2
- 塩 …………… 少々
- 小麦粉 …………… 60g
- いらごま …… 小さじ2
- 水 …………… 60ml～



♪東海地区の郷土料理で、角切りにしたさつまいもの角がゴツゴツ見える様が、鬼のツノや金棒を連想させたことから名づけられたといわれます。

シンプルで素朴な味が人気です。りんごやバターを加えてアレンジもできるので（今回はごま入り）、ご家庭でもお好みの味をお試しください。

◆作り方

- ① さつまいもは所々皮をむき、1cm角に切り、水にさらす。
- ② 水気をきったいもに砂糖と塩をまぶして15分ほどおく。
- ③ ②に小麦粉、いらごまを混ぜ合わせ、生地がねっとり状態になるように水で調整する。
- ④ クッキングシートに生地を5等分にのせ、湯気の立った蒸し器で20分蒸す。

栄養価（1人1個あたり）

エネルギー 91kcal



プラス 牛乳1杯で

エネルギー 137kcal

カルシウム 108mg

〈参考：1日のおやつ(補食)の目安〉 1歳半～2歳頃：150kcal
3歳頃：200kcal