

鬼まんじゅう




…献立意向…

- * 秋の味覚 さつまいもを使ったおやつです。鬼まんじゅうは 愛知県発祥の手軽に作れる郷土料理のおやつです
- * レシピに使用する「さつまいも」には腸を刺激し、便通を良くする不溶性食物繊維が豊富に含まれています。
- * 切ったときにみられる白い液体はヤラピンと呼ばれ、整腸作用を持ちます。さつまいもに含まれる食物繊維とヤラピンの2つの成分により、お腹の調子を整える効果が期待されます。
- * ビタミンC・A(βカロテン)・Eが豊富に含まれ、免疫力アップが期待されます。さつまいもを食べて 寒い冬を健康的に乗り切りましょう。

さつまいもをかぼちゃに変えると、野菜をとることができます！



献立名: 鬼まんじゅう	1個分栄養価: エネルギー 103kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 0.5g
材料: 約6個分	
さつまいも 200g	① さつまいもの両端を切り落とし、皮をむき、1cm角に切る。 水に5分程度さらし、ざるにあげ水気を切る。
さとう 50g	
塩 3g	
水 30g	
薄力粉 80g	② ボウルに1cm角に切ったさつまいもを入れて、砂糖・塩を加えて混ぜ合わせ 20~30分味をなじませる。 このとき水分が出てきたら、さつまいもに味が馴染んできた目安。(出てきた水分はふきとらない) 馴染ませている間に、クッキングシートをカットし、蒸し器を沸かしておく。
クッキングシート 適宜	③ さつまいもが入ったボウルに水を加え軽く混ぜる。その後ボウルに小麦粉を入れ、 全体に混ぜ合わせる。
	④ スプーンなどで芋ごと生地をすくい取り、山型になるようにクッキングシートに塊にして、 蒸し器に並べ、沸騰した状態で15~20分ほど蒸す。 蒸気に注意しながら火から外し、出来上がり。