

さつまいも ごま団子のレシピ(4人分)

～材料～

- ・ さつまいも 160 g ※給食では「紅はるか」を使用しました
- ・ 砂糖 9 g (大さじ1)
- ・ 塩 少々
- ・ 白玉粉 15 g
- ・ 水 15 g (大さじ1)
- ・ 白いりごま 24 g (大さじ4)
- ・ 揚げ油

～作り方～

- ①さつまいもは皮をむき、小さめに切り、やわらかくなるまで蒸したら（茹でる）、つぶす。
- ②白玉粉に水を加え、練る。
- ③①と②、砂糖、塩を混ぜ合わせ、丸める。
- ④白いりごまをまわりに付け、170℃の油で約7分間揚げる。

【栄養士から】

さつまいもたっぷりのごま団子です。簡単に作れて、おやつにもピッタリで、
しかも栄養満点です！！