

がっこうきゅうしょく

★学校給食レシピ★

いも だんご つく がた

さつま芋のごま団子の作り方

ざいりょう り ふん
(材料 1人分)

だいりょう つく きゅうしょく り ぶんりょう この あ かてい ちょうせい ひつよう
※大量に作る給食の1人分量です。お好みに合わせてご家庭で調整が必要です。

■あんの材料
いも
・さつま芋…30g

■衣の材料
さとう
・砂糖…4g
しらたまご
・白玉粉…9g
じょうしんご
・上新粉…3g
みず
・水…10g
しろい
・白炒りごま…4g
あぶら
・揚げ油…適量



かた
(作り方)

① あんを作る。

さつま芋をよく洗い、皮をむいて、いちょう切りに切り、鍋で蒸して、マッシャーでつぶす。
つぶしたさつま芋を、小さいボール状に丸める。

② 衣を作り、形成する。

砂糖、白玉粉、上新粉、水を混ぜ合わせて、生地を作る。
出来上がった生地に、丸めたさつま芋を包み、周りに白炒りごまをまぶす。
形成したものは、キッチンペーパーにのせておく。

③ 油で揚げる。

揚げ油を180℃まで温度を上げる。
キッチンペーパーごと形成したさつま芋のごま団子を入れ、揚げる。
入れてから、30秒ほどたらキッチンペーパーを揚げ油からとる。
団子の衣がほんのりきつね色になったら、油から取り出し、よく油をきって完成！