

【鬼まんじゅう】

1人分

• I類糖 - 93kcal
• 塩分 0.12g
• 野菜量 -



◆◆材料◆◆ 4個分

さつまいも	・・・	100g
小麦粉	・・・	40g
ベーキングパウダー	・・・	2g
砂糖	・・・	20g
牛乳	・・・	大さじ2

◆◆作り方◆◆

- ① さつまいもは、1cmの角切りにする。さっと水にくぐらせペーパーで水気を取る。
- ② 小麦粉・ベーキングパウダーをよく混ぜ合わせ、砂糖・牛乳を加えてスプーン等で混ぜる。さらに①のさつまいもを加えて混ぜる。
- ③ 5cm四方に切ったクッキングシートに②をこんもりとのせる。
- ④ 蒸し器で10分くらい蒸す。